



CLARA

CLARA.es

MODA

- Baño sport
- En tendencia: cómo llevar los pañuelos y las perlas

El boom del sérum solar
¿Es realmente efectivo?

BRAZOS FIRMES

EN TIEMPO RÉCORD

Plan en 4 semanas

SALUD

Sequedad vaginal

Un problema con solución

Manicuras

LOS TONOS + FRESCOS DEL BUEN TIEMPO

DIETA A MEDIDA

PIERDE 2 TALLAS

DE MANERA SALUDABLE

N.º 406-4€ Exc. Canarias 4,15€
00406
8 428019 000484

Sumario

LAS LISTAS DEL MES

- 04 La rutina nocturna que necesitas
- 06 Ahora, atención a cuello y escote
- 08 Es una perla... de mucho cuidado
- 10 Combo ácido y cítrico
- 12 Si te medicas, ojo con el sol
- 14 El albaricoque alarga la vida
- 16 Cambiar la postura sana la mente
- 18 Escalar fortalece cuerpo y mente

MODA

- 20 Sol con un punto de sport
- 28 Pañuelos de mil y una formas
- 36 Escapadas veraniegas

NUTRICIÓN

- 46 La dieta de tus sueños Pierde 2, 4 y hasta 6 kilos
- 52 Salseo ligero

SALUD

- 56 Dolor de espalda Más frecuente en verano
- 62 Aliviar la sequedad vaginal

BELLEZA

- 66 Sérums solares y mucho más
- 72 Manicura fresquita
- 76 3, 2, 1... brazos firmes en tiempo récord
- 82 Buena cara sin sol

DECO

- 86 Estrenando terraza

VIAJES

- 90 Siargao El paraíso filipino

COCINA

- 94 Los secretos de un chef Con Dani García

PSICO

- 100 Miedo a volar Cómo superarlo

Y ADEMÁS

- 104 Premios Foodie
- 124 Me lo pido
- 126 Horóscopo
- 128 Es nuevo
- 130 Web



86
Decorar la
terrazza con estilo



52
Salsas
sabrosas
y ligeras



20
Bajo el sol
con un punto
deportivo



36
Outfits para
tus escapadas

En portada:

Modelo: Robin V, de Icons Model Management.
Fotografía: Enric Galceran.
Ayudante de fotografía: Igor Artetxe.
Estilismo: Óscar Visitación.
Makeup y Hair: Natalia Ferreiros.
Ayudante MUA/Hair: City Makeup.
Ayudante de estilismo: Berta Blanch.

Camisa de Zara. Bikini de Selmark.
Pulsera de McCartney H&M.

Agradecimientos:
Hotel SLS Barcelona

La rutina nocturna que necesitas

Para no saturar la piel e introducir un orden en los productos cosméticos que aplicamos a última hora del día, el *método skin cycling* pauta cómo usar los ácidos y los principios activos en un ciclo de cuatro noches

TERESA RÓDENAS



**Dermatóloga impulsora
del skin cycling**
DRA. WHITNEY BOWE
@drwhitneybowe

LA RUTINA CÍCLICA

He tratado a miles de pacientes y uno de los principales errores que cometen es que no esperan el tiempo suficiente para que su barrera cutánea se recupere. Por eso desarrollé una rutina de cuidado de la piel nocturna estratégica. El concepto es muy intuitivo: si tus músculos y tu mente precisan descanso para recuperarse y estar bien, tu piel necesita lo mismo.

Con la buena intención de cuidar la piel, es muy habitual que se superpongan demasiados ingredientes activos de alta concentración, que suele conllevar irritaciones, enrojecimiento y una sensación de incomodidad permanente. Ante esta evidencia, la dermatóloga estadounidense Whitney Bowe ha ideado un método de aplicación que se ha hecho viral.

• **El objetivo: simplificar.** La rutina denominada *skin cycling* prioriza el buen funcionamiento de la microbiota cutánea para que actúe como una barrera defensiva vital, y establece un ciclo de cuatro noches en el que se alterna el tratamiento y la recuperación.

• **Cómo es el ciclo.** Se basa en una rotación de productos. La primera noche es para la exfoliación química, utilizando alfa hidroxilados o polihidroxilados, como el ácido glicólico, el láctico o el salicílico. Con este paso se prepara la piel para absorber mejor los principios activos del sérum y la crema habitual que se usa a continuación. La segunda noche se dedica a los retinoides, ingredientes estrella para la renovación celular y la síntesis de colágeno, que no deben mezclarse con ácidos en el mismo día para evitar irritaciones extremas. Finalmente, la tercera y la cuarta noche son de recuperación, de un plus de mimos. Se evitan los activos transformadores para centrarse en la nutrición del microbioma y la reparación de la barrera mediante el uso de sérums, cremas o mascarillas con ceramidas, péptidos, pantenol y ácido hialurónico.

• **Acción 360°.** En esta metodología también tienen cabida otros

activos antioxidantes como las vitaminas C y E y la niacinamida, y los ingredientes antimanchas (ácidos azelaico o tranexámico). La clave es usar estos en la rutina de las mañanas, con la alternancia que se desee, y acabar siempre con protección solar. El ritual nocturno se centra en una renovación intensiva, y por el día se refuerza la protección y se iguala el tono.

Los consejos de los expertos



**Facialista especialista
en bioestética funcional**
YVETTE PONS
@yvetteponstraining

LA CLAVE ES DOSIFICAR

El skin cycling no es un método revolucionario, sino una estrategia de dosificación que pone de relieve la importancia de la reparación. Más ingredientes en la misma rutina no significa mejor resultado. Espaciarlos mejoran la tolerancia y los resultados.



Farmacéutica
GEMA HERRERÍAS
@gemaherrerias

EL USO DEL EXFOLIANTE

Debe ser el más adecuado según el tipo de piel. Las normales o más resistentes pueden emplear discos con ácido glicólico, cítrico, málico y/o láctico. Las sensibles, mejor optar por polihidroxilados (PHA), como la gluconolactona al 8%, una alternativa más suave y mejor tolerada.

Ahora, atención a cuello y escote

Al tener la piel más fina que la del rostro, son zonas más proclives a la flacidez y a la aparición de arrugas. Un problema que se agrava en verano por las radiaciones solares. La solución: reforzarlas con cosmética específica

ENCARNA AGUADO | Fotografía CARLOS MARSELLÉS



ACCIÓN INTENSIVA

1. Neck-Line Correct Serum Platinum de **MartiDerm**, 42,85€.
2. Crema para el Cuello Fórmula Enriquecida de **Sisley Paris**, 175,50€.
3. Crema tonificante Flawless Neck de **Sepai**, 159€.
4. Crema para cuello y escote Throat and Bust Lifting Effect de **Sensai**, 152,50€.
5. Crema Epilift Cuello y Escote de **HD Cosmetic Efficiency**, 37,90€.
6. La Crema de Cuello y Escote Orchidée Imperiale de **Guerlain**, 390€.
7. Sérum reafirmante en stick Derm Correxion de **RoC**, 45,99€.

01. Tensores PÉPTIDOS, EL ACTIVO CLAVE

Estos fragmentos de aminoácidos están presentes en la mayoría de las fórmulas de las cremas para estas delicadas áreas. **Son auténticos mensajeros cutáneos capaces de activar funciones clave como estimular la producción del colágeno y del ácido hialurónico.** Esto permite “borrar” las arrugas horizontales en el cuello y las verticales en el escote, deladoras del paso del tiempo. Junto a los péptidos, otros ingredientes estrella son las ceramidas y el retinol, que también ayudan a tensar y redensificar estas zonas con menos glándulas sebáceas y un tejido muscular más débil.



02. Multifunción CUIDADOS INTEGRALES

El cuello y el escote están también muy expuestos al sol y no siempre se recurre a la fotoprotección diaria, siendo muy frecuente la aparición de uno de los signos más habituales del envejecimiento: las manchas. De ahí que muchas de las cremas específicas para esta zona también incluyan principios activos que propician la luminosidad y la uniformidad del tono, como la vitamina C, la niacinamida o el ácido tranexámico.

03. Medicina estética LOS TRATAMIENTOS EN CABINA

Si las manchas están muy extendidas, la luz pulsada intensa (IPL) y el láser Q-Switched son muy efectivos contra las hiperpigmentaciones solares y seniles del escote. En caso de flacidez, se reco-

miendan las infiltraciones de bioestimuladores de colágeno; y si hay un exceso de grasa (papada), se pueden combinar ultrasonidos microfocalizados con electroestimulación muscular.



Es una perla... de mucho cuidado

La de verdad, no la de Rosalía, es una tendencia sacada de las mejores pasarelas, que augura convertirse en protagonista del verano. Las perlas vuelven por la puerta grande con su aura elegante y atemporal

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** | Estilismo **BERTA BLANCH**



NUESTRA SELECCIÓN

1. Collar combinado con cadena de **Singularu**, 49,99€. 2. De dos aros unidos, de **Isabel Guarch**, c.p.v. 3. Largos, de **Bijou Brigitte**, c.p.v. 4. Mini aros de **Majorica**, 135€. 5. Pequeños y alargados, de **Majorica**, c.p.v. 6. Con perla grande, de **Isabel Guarch**, c.p.v. 7. Con corazón, de **Bijou Brigitte**, c.p.v. 8. Rígidlos alargados, de **Cleopatra's Bling**, 186,95€. 9. Anillo de **Isabel Guarch**, c.p.v. 10. Pequeños y dorados, de **Majorica**, 99€. 11. Con forma de estrella, de **Cleopatra's Bling**, 239,95€. 12. Con detalle brillante, de **Bijou Brigitte**, c.p.v. 13. Colgantes y largos, de **Acus**, 42€.

11.



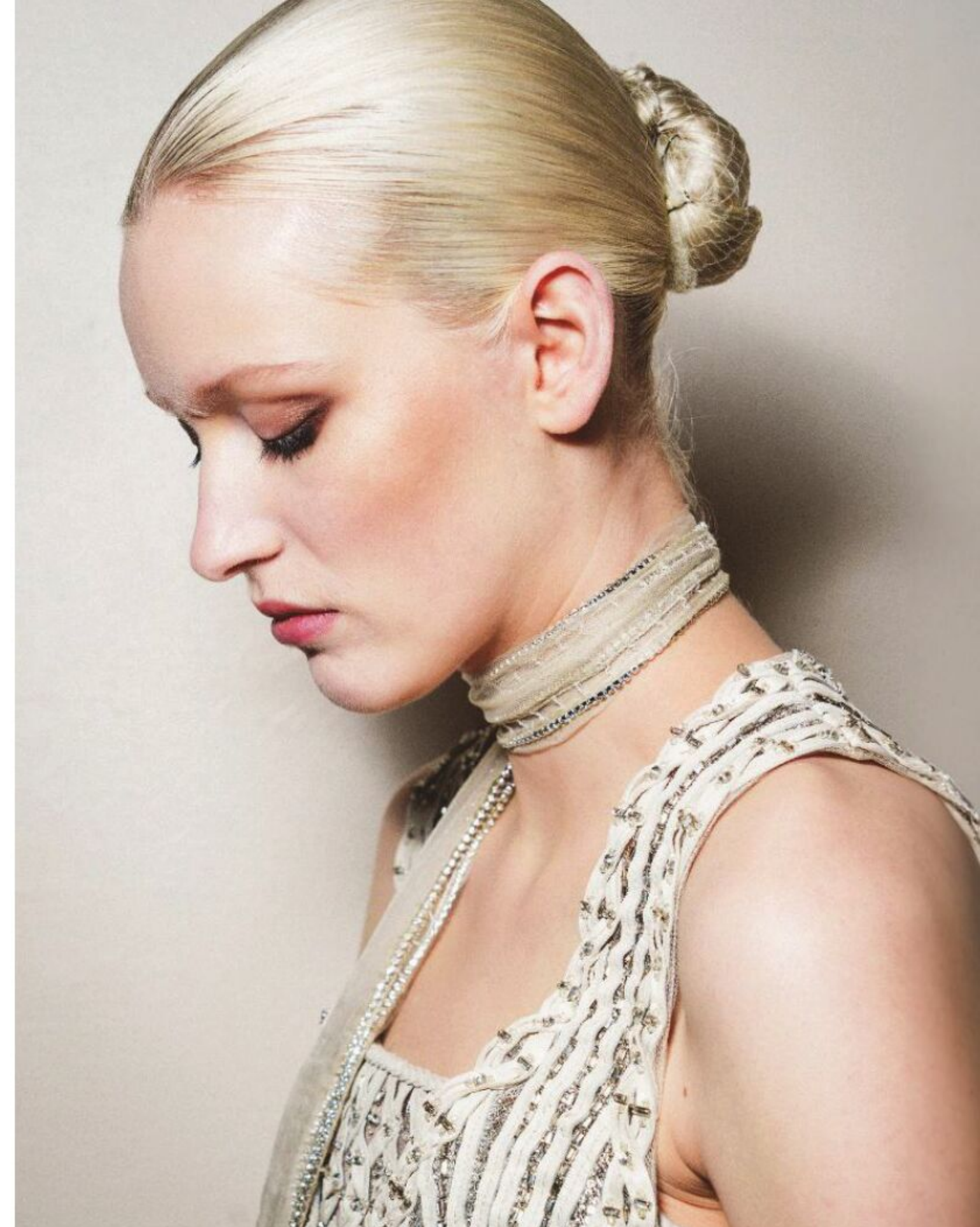
12.



13.



Si las perlas hablaran, serían capaces de contar siglos de historia cargada de simbolismo de poder, aristocracia, realeza y sofisticación. Adaptadas en joyería para el uso de las clases sociales más altas, el amor por estas gemas orgánicas del fondo del mar se remonta a la antigua Grecia y Roma, donde además de al rango social, se asociaban a la mitología. Las perlas poseen un altísimo valor según procedencia, tamaño y tipo, aunque las más asequibles se han democratizado ampliamente. Pero si nos referimos al mundo de la moda, es imposible hablar de esta gema sin nombrar a Chanel. El collar que Coco lució de manera identitaria toda su vida ha marcado a la firma desde su fundación. Este verano, luce las en infinitud de versiones delicadas. Serán ese toque de luz.



Clásicas
Las hemos visto de nuevo en las pasarelas de la alta costura como Zuhair Murad, Aelis... o, como no podía ser de otro modo, en Chanel

A conjunto



01 ENTERA
 Pulsera con detalle de oso dorado de **Tous**, 75€.



02 SIMPLE
 Anillo irregular de **Thomas Sabo**, 159€.



03 CON COLOR
 Combinadas con piedras de color, de **Tous**, 49€.



04 TRIPLE
 Dorado y con tres perlas unidas, de **Pandora**, 149€.



05 COMBINADA
 Con una perla y bolas doradas, de **Luxenter**, 49,90€.



06 DOBLE
 Abierto con dos perlas, de **Viceroy**, 35€.

Combo ácido y cítrico

Sumamente refrescantes y siempre apetecibles para la subida de temperaturas. Colores en tendencia que han pasado de las pasarelas al streetstyle y, además, con un denominador común: las transparencias

BERTA BLANCH

01. En pasarela MÁS ALLÁ DEL DISEÑO

Tendencia si no sorprendente, sí adecuada, vista en las mejores pasarelas del mundo de la moda. Presente en algunos looks de Blumarine, Chloé, Emilia Wickstead o Loewe, entre otras grandes firmas, destacan no solamente por su elevado diseño, sino también por su juego característico entre tejido y textura. Ambos de una calidad que se aprecia a simple vista.

Bolso cruzado de
Misako, 21,99€.



02. Colores ELECCIONES ACERTADAS

Con un pantonario que va del amarillo ácido al verde en su gama más vegetal, incluso llegando al flúor tipo clorofila, y que se rebaja con blancos rotos. Resultan perfectos para mezclar entre ellos con distintas gradaciones.

03. Complementos Y SUS GRANDES APORTACIONES

No lo veremos solo en prendas, sino también en accesorios. La gran ventaja de este color, cuyo tono subido se acerca al flúor, es que favorece a las pieles más claras; y en su versión más intensa, potencia el bronceado. Recomendamos optar por un bolso, o incluso arriesgar con unas gafas de sol o un zapato llamativo.

Top de **& Other Stories**, 79€. Collar de **Maje**, 75€.

Pantalón de **The Frankie Shop**, 175€.



Con drapeado, de **COS**, 79€.



Gafas de sol de **Parfois**, 17,99€.

Zapatos de tacón de **Lodi**, 119€.



Falda de **Max Mara**, 329€.



Pendientes de **Joidart**, 79€.

Pantalón de **Massimo Dutti**, 89,95€.



Bombacho
La silueta de pantalón que regresa este verano, en su versión más ligera y fluida, para dar movimiento



En blanco, de **Pull & Bear**, 29,99€. Con textura y efecto degradado, de **Yerse**, 109€. En tono crudo y ceñido al tobillo, de **H&M**, 27,99€.

Si te medicas, ojo con el sol

Fármacos tan habituales como puede ser el ibuprofeno pueden provocar molestas reacciones si no nos protegemos convenientemente de los rayos solares

CARME DEL VADO

Determinados grupos de medicamentos pueden aumentar la sensibilidad de la piel frente a la radiación solar, favoreciendo reacciones cutáneas como eritema (enrojecimiento), hiperpigmentación o incluso quemaduras más intensas de lo habitual”, explica la farmacéutica Marta Méndez Guillén (@farmaciaguillen_).

• **Cuáles son los más habituales.** Destacan ciertos antibióticos, antiinflamatorios no esteroideos (AINE), algunos antihistamínicos, así como antidepresivos, antihipertensivos, diuréticos, anticonceptivos hormonales, estatinas, retinoides, quimioterápicos o antifúngicos. Son muchos, por lo que para Méndez Guillén “es fundamental que el paciente conozca si el tratamiento que está utilizando tiene potencial fotosensibilizante, ya que, en muchos casos, no es posible suspenderlo” y es preciso prevenir.

• Qué reacción pueden causar.

Las reacciones fototóxicas son las más frecuentes. Se reconocen por tener “un aspecto muy similar al de una quemadura solar. Aparecen exclusivamente en las zonas expuestas al sol. Pueden iniciarse a los pocos minutos u horas tras la exposición solar. En general, evolucionan de forma favorable en unos días, pero en algunos casos pueden dejar una hiperpigmentación residual que persiste durante semanas o incluso meses”, explica. También pueden producirse reacciones fotoalérgicas, pero son menos frecuentes. Provocan ampollas, acompañadas de picor, principalmente en las zonas fotoexpuestas. Aparecen entre 24 y 48 horas después de la exposición solar.



Más vale prevenir

“Cuando no se puede interrumpir la medicación, deben reforzarse las estrategias de fotoprotección”, por lo que @farmaciaguillen_ recomienda:

• **Por la noche.** En aquellos tratamientos que permiten una única administración diaria, valorar tomar el medicamento a esta hora.

• **Uso de fotoprotectores tópicos.** Imprescindible que sea de amplio espectro (UVA, UVB, IR y luz visible) y con un SPF 50+.

• **Fotoprotección oral.** Rica en *Polypodium leucotomos* y antioxidantes, que refuerzan los mecanismos de defensa cutáneos.

• **Protección física.** Usar gafas de sol homologadas, sombreros de ala ancha y ropa que cubra las zonas más expuestas.

skin [SKG labs]
generics

ALL ABOUT
ACTIVE INGREDIENTS

Crema Reafirmante Anti-Gravedad

[GRAVITYL™ + TEN'S UP™]

Una nueva manera
de entrenar tu piel

3,4X

MÁS COLÁGENO*

7X

MÁS FIRMEZA*

2,7X

MÁS ELASTICIDAD*



skingenerics.com

Ensayo clínico vs placebo en 84 voluntarios, realizado durante 28 días, con una concentración del 1% de Gravityl.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El albaricoque alarga la vida

Delicado, aromático, destaca por su aporte de micronutrientes, su moderado contenido de fibra y sus pocas calorías. Pero si hay algo por lo que sobresale por encima de otros alimentos es, sobre todo, por ser precursor de una longevidad saludable

ARACELI HERRERO

Los albaricoques son el alimento estrella entre los habitantes del valle de Hunza, al norte de Pakistán, una de las poblaciones más longevas del mundo. De ahí que se les asocie con vivir más con mejor salud.

- **Son muy ricos en betacaroteno**, sobre todo aquellos que tienen un color naranja intenso. Se trata de un precursor de la vitamina A, un potente antioxidante que ayuda a neutralizar el efecto de los radicales libres y prevenir el envejecimiento. Aparte, contribuye a la visión normal, el buen funcionamiento del sistema inmunitario y el mantenimiento adecuado de distintos tejidos y órganos. Una ración (2-3 unidades medianas) cubre más de la mitad de las necesidades diarias de esta vitamina.

- **También aportan vitamina C**, otro nutriente con propiedades antioxidantes. Aunque su contenido es moderado, no comparable al de los kiwis, siempre suma.

- **Respecto a los minerales**, sobresale su aporte de potasio, que ayuda a controlar la hipertensión y es esencial para músculos y nervios. Además, es una de las frutas menos calóricas que hay.



En versión deshidratada

Los albaricoques secos u orejones tienen un mayor aporte de fibra, hierro y potasio, al ser su contenido en agua menor. La contrapartida es que también es superior su contenido en azúcares; algo que resulta útil si se busca obtener energía rápidamente.

Las variedades más pequeñas suelen ser también las que tienen un sabor más dulce e intenso

4 ideas deliciosas para añadirlos a los platos salados



Chef
CHRISTOPHER WILSON
@el__brasas

VINAGRETA MUY FRESCA

Quitar el hueso de 1 albaricoque, trocear la pulpa y triturlarlo junto con 4 cdts. de aceite de oliva, el zumo de 1 lima, 1 cdt. de mostaza, hierbas frescas (hierbabuena, cilantro, perejil...), pimienta negra y una pizca de sal.



Creador de contenido
PAULA MONREAL
@paufeel

RELLENOS DE QUESO

Lavar los albaricoques, secarlos bien y cortar por la mitad. Retirar el hueso con cuidado y cocinarlos a la plancha por ambos lados. Mientras, preparar la crema del relleno mezclando 150 g de requesón, la ralladura de una lima y unos pistachos picados. Pasar la mezcla a una manga pastelera y rellenar los albaricoques. Espolvorear por encima con un chorrito de miel y un poco más de ralladura de lima y de pistachos picados finos.



Creador de contenido
SILVIA TARRAGONA
@chupchupchup.recetas

SALSA PARA SOLOMILLO

Lavar 3 albaricoques, retirar el hueso y trocearlos. Pelar 1 cebolla, picarla y pochcharla en una sartén con un fondo de aceite a fuego bajo, hasta que esté transparente. Triturar la cebolla con los albaricoques y 2 cdas. de mermelada de albaricoque, hasta que quede una salsa fina. Añadir la salsa a la sartén donde antes se haya marcado la carne y reducir. Incorporar la carne, cocer unos minutos y servirlo todo junto a unos frutos rojos.



Cocinero y comunicador
DANIEL DEL TORO
@danielmchef4

UN GAZPACHO DISTINTO

Triturar un tomate con 4 albaricoques sin hueso, un ajo pelado, un trozo de pepino también pelado, aceite de oliva, vinagre y sal. Añadir agua poco a poco hasta obtener la consistencia deseada y servir bien frío.



Cambiar la postura sana la mente

Si queremos liberarnos de ciertas emociones incómodas, trabajar la manera en que estamos de pie nos puede ayudar en este proceso

RAQUEL GONZÁLEZ

La postura no es la forma en que estamos de pie, sino la manera en la que nos organizamos para habitar el mundo”, explica la fisioterapeuta y experta en Rolfing® Bibiana Badenes en su libro de reciente aparición *Postura y emociones* (Ed. Integral). Por ello, asegura que cuando hay emociones que no han podido elaborarse, esta arquitectura corporal “se vuelve rígida, pesada, dolorosa”.

La buena noticia es que corregir la postura va más allá de la estética y permite que “la biografía corporal se reescriba” cuando esto sucede en un entorno seguro con alguien en quien se confía.

• **Un ejemplo ilustrativo.** Badenes explica que “un niño que crece en un ambiente de miedo,

puede desarrollar hombros elevados, respiración superficial y abdomen rígido”. Cuando este niño llega a la edad adulta, en situaciones de tensión repetirá este patrón corporal que lo hace más vulnerable. Sin embargo, cuando se trabaja sobre el cuerpo y se consigue que la espalda esté más libre, la respiración se vuelve más profunda y la persona se siente más calmada.

• **Entenderlo con el cuerpo.** No se trata de “corregir” nada, sino de entender que “al modificar la postura, cambian las señales corporales que alimentan al cerebro y, con ellas, la emoción construida”. Por ejemplo, si nos encogemos, sentimos más miedo, pero si nos enderezamos, nuestra seguridad aumenta.

Reorganizar el cuerpo

Lo primero sería volver al suelo y arrastrarse o gatear, como hacen los niños, antes de recuperar la verticalidad. Luego, trabajar el apoyo de los pies en el suelo.

• **Más consciencia.** Si nos movemos automáticamente, el cerebro ejecuta patrones adquiridos, pero si lo hacemos de forma consciente, los sustituye por otros más eficientes.

ANNE MÖLLER

SKIN EVOLUTION

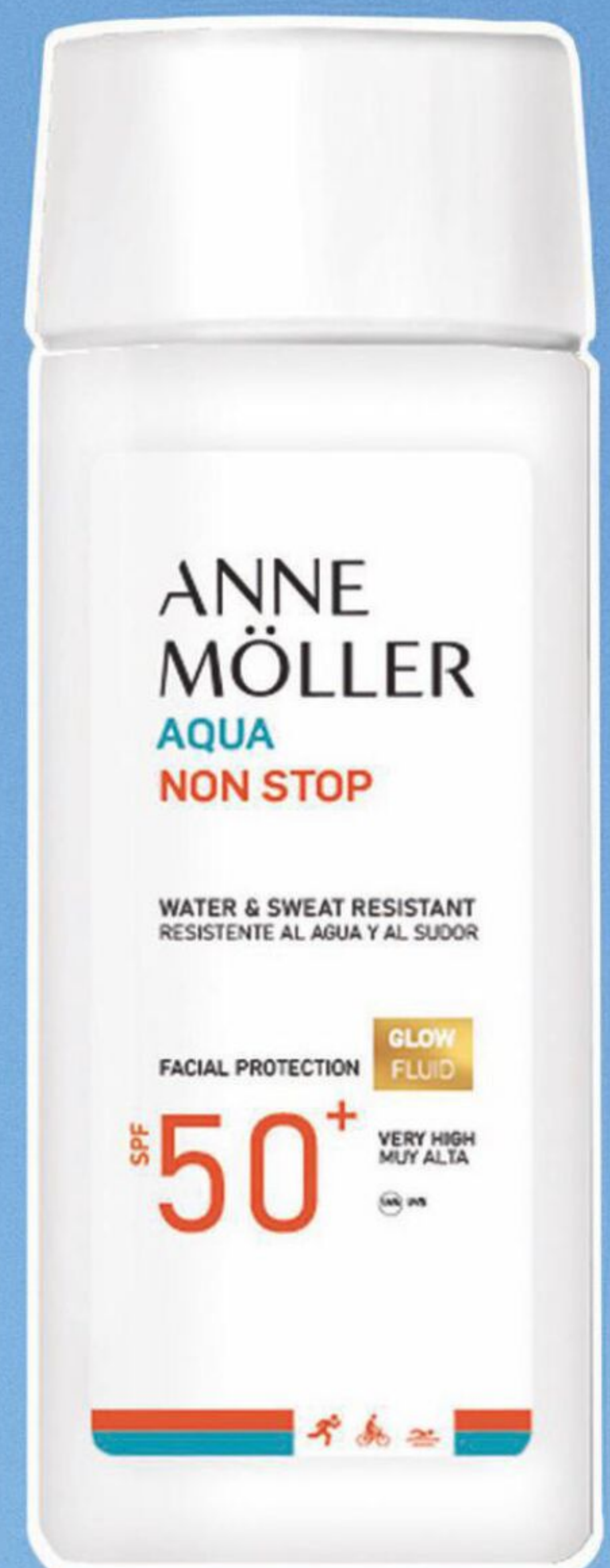
AQUA NON STOP

Tu protección solar para cada momento del día.
Ligera, invisible, cómoda. Resistente al agua y a la sudoración.

**NUEVO FLUIDO
EFECTO GLOW SPF 50+**

Unifica el tono

Piel protegida
y radiante





Escalar fortalece cuerpo y mente

Este deporte esculpe el cuerpo al tiempo que desafía a la mente. Aunque exigente, con un entrenamiento bien pautado es accesible para personas de distintas edades

CARME DEL VADO

Escalar trabaja tanto la fuerza como la flexibilidad, el equilibrio o la coordinación. Una de sus ganancias es que potencia la fuerza de agarre, uno de los marcadores de biolongevidad más fiables.

Aunque sus beneficios físicos son innegables, los cognitivos no se quedan atrás, ya que potencia la concentración, al tener que estudiar cómo se va a subir una pared, qué movimientos hay que hacer, etc. Obliga a la persona a estar centrada en el aquí y el ahora, contribuyendo a la reducción del estrés y la ansiedad. También trabaja la calma estando bajo presión y permite desarrollar la confianza en uno mismo.

Antes de pensar en salir a esca-

lar al aire libre, es recomendable formarse en un rocódromo, donde se puede aprender con seguridad. Como explica Pau Fernández Tomé, entrenador en Sharma Climbing (@sharmaclimbingbcn), “salir directamente a montaña puede ser muy arriesgado y te puedes hacer mucho daño”.

• **Accesible a diferentes edades.** Fernández Tomé asegura que para iniciarse no hay que tener

unas condiciones físicas determinadas, pero sí que es bueno “haber practicado deporte antes”. Como experto, además de formar a jóvenes, lleva grupos de mediana edad, por lo que ajusta el entrenamiento a cada persona. Lo hace tanto “en el trabajo que hay que hacer en el gimnasio como a la hora de subirse una vía. En el rocódromo es sencillo conseguirlo porque hay vías muy fáciles, fáciles e intermedias”.

Mejor en compañía

Cuando no se tiene experiencia, escalar junto a personas más experimentadas ayuda tanto en cuestiones de seguridad como a planificar la ruta



CLARA PARA TRILHA



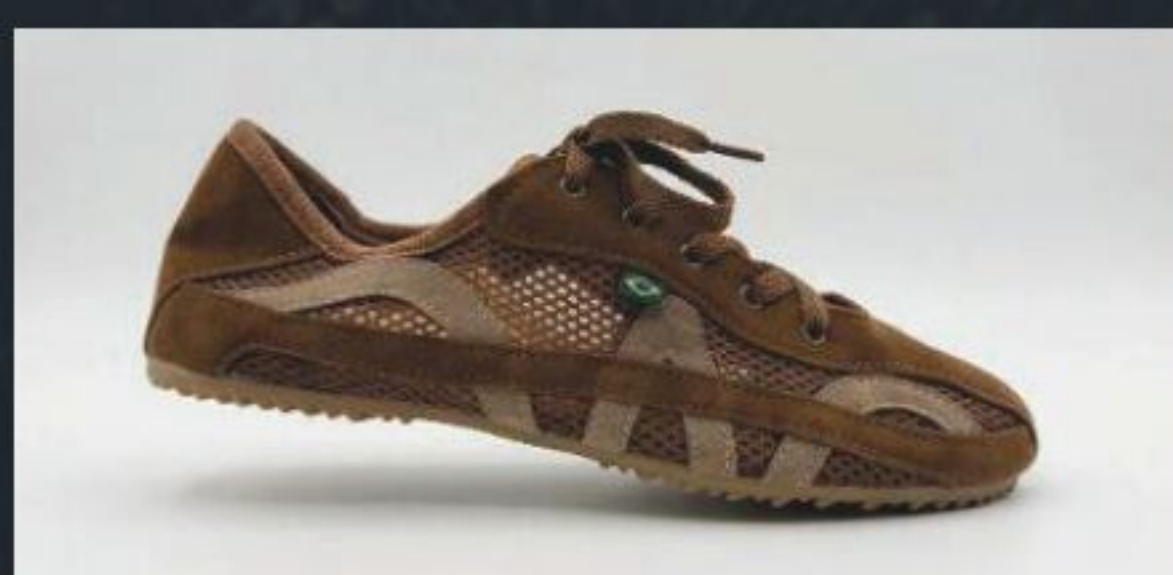
Caminar como descalza

LAS IRRESISTIBLES ZAPATILLAS BRASILEÑAS QUE QUERRÁS PARA ESTE VERANO. LIGERAS, VERSÁTILES Y HECHAS A MANO, ASÍ SON LAS TRILHA: EL CALZADO QUE COMBINA MÁXIMA COMODIDAD Y ESTILO PARA TU DÍA A DÍA.

Hay algo que cambia cuando llega el buen tiempo. Buscamos ligereza, frescura... y sentirnos cómodas en cada paso. Desde Brasil aterriza en España Trilha, una marca de zapatillas hechas a mano que apuesta por una idea muy simple: volver a lo esencial. Su diseño está pensado para que sientas que caminas casi descalza, con una pisada natural y ligera que acompaña el ritmo del día sin esfuerzo. No pesan, no aprietan y se adaptan con facilidad a cualquier plan. Desde un look relajado con pantalón hasta una com-

binación más arreglada con falda, Trilha se convierte en ese básico que funciona siempre. Además, sus colores —en línea con las tendencias actuales— hacen que combinarlas sea fácil y natural, sin renunciar al estilo.

Y para los días más calurosos, la marca lanza Orbis Light, su versión más fresca hasta ahora: ultratranspirable, sin forro y sin capas. Un diseño pensado para dejar que el pie respire y acompañarte incluso cuando suben las temperaturas. Con Trilha, la ligereza se siente en cada paso.



Trilha Orbis Light

SOL

CON UN PUNTO SPORT

Damos el pistoletazo de salida al primer baño de 2026. Y no solamente se trata de elegir el nuevo bikini o bañador, sino de llevar esa prenda que nos proteja de las corrientes de aire o en esos meses de un sol que todavía no es devastador. En este caso, la hemos escogido con un punto sport

Fotografía **ENRIC GALCERAN** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Estratégica

Con un estilo de lo más vintage, esta silueta típica de los años 50 regresa este verano con tejidos texturizados. Preferida de aquellas que quieren marcar cintura y disimular estómago.

Chaqueta de Bocetto, c.p.v. **Top** de bikini, 17,99€, y **braguita**, 15,99€, de C&A. **Zapatos** de Zara, 35,95€.

En la página izquierda: **Chaqueta** de P.A.R.O.S.H., c.p.v. **Top**, c.p.v., y **braguita**, c.p.v., de Primark. **Pendientes** de Stella McCartney H&M, 59,99€.

Clásicos

De casa a la playa o la piscina en un abrir y cerrar de ojos. Y es que a veces no hace falta rompernos la cabeza para ir a darnos un chapuzón. Sudadera básica y braguita de bikini, nada más.

Sudadera de Stella McCartney H&M, 59,99€. **Braguita** de bikini de Mur, 62€.

See-through

Las transparencias están en auge, y más si se visten con cierto estilo. En este caso, son perfectas sobre el bañador o el bikini. El color nude es el ideal porque combina casi con cualquier otro tono.

Chaqueta de Zara, 35,95€. **Top** de bikini, 62€, y **bragueta**, 68€, de Mur.



Flúor

Marcas como Lanvin o Anteprima han dejado claro que las gamas más intensas son las que debemos tener en el radar. Tanto en rosas, como en tonalidades más cítricas, la gama de los naranjas o el lima.

Camisa de Zara, 49,95€.

Top de bikini, 63,95€, y **braguita**, 35,95€, de Selmark. **Pulsera** de Stella McCartney H&M, 79,99€.



2 en 1

Hace temporadas que la ropa de baño se cuele entre los looks de día. Con un aire deportivo y de lo más cómodo, bodys, bañadores y tops de bikini serán las partes superiores del outfit para combinar con shorts y chaquetas.

Chaqueta de Primark, c.p.v. **Body**, 29,99€, y **pendientes**, 59,99€, de Stella McCartney H&M. **Short** de La Nouvelle, 70€.





Evolución

Con una historia llena de evolución y reivindicación, la moda de baño ha vestido una gran variedad de siluetas hasta hoy. Su asociación con el estilo sportive se popularizó en los años 80.

Sudadera de Michael Kors, 159€. **Braguita** de bikini de Énfasis para El Corte Inglés, 19,99€.

Agradecimientos a
SLS Hotel Barcelona

Modelo: Robin V, de Icons Model Management. Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. Makeup y Hair: Natalia Ferreiros. Ayudante MUA/Hair: City Makeup. Ayudante de estilismo: Berta Blanch.



Básicos

Siempre, pero con un punto. Nos gustan especialmente las medidas cropped de mini sudaderas para combinar con bañadores de una pieza.

Sudadera de Zara, 22,95€. **Bañador** de Red Point, 64,90€.

PAÑUELOS DE MILY UNA FORMAS

La versatilidad que llegan a tener los fulares y pañuelos es incalculable. De accesorio para el cabello, a cinturón o top, hacemos un pequeño repaso a modo de guía, para que podamos sacarles el máximo provecho este verano

Fotografía **KÁRI SVERRISS** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Vaporoso

Para el top de la derecha se han juntado dos grandes pañuelos anudados entre sí por una esquina en la parte posterior del cuello. En el frontal, uno de ellos se ata al torso en un costado como top, mientras el otro cae libremente. Más info y vídeo sobre esta editorial en nuestro artículo web en clara.es.

Pañuelos de Fun & Basics, c.p.v. **Falda** de Zara, 69,95€. **Sandalias** de Birkenstock, 200€.

En la página izquierda: **Pañuelo** de Tommy Hilfiger, c.p.v. **Vestido** de Kiabi, c.p.v. **Pendientes** de H&M Studio, c.p.v.



Ajustado

Con un pañuelo de forma cuadrada, simplemente es necesario anudar dos puntas al hombro, y las otras dos, a la cintura. El tip: ajustarlo al máximo al cuerpo para que cubra todo lo necesario sin moverse.

Pañuelo de Molly Bracken, 29€.

Pantalón de Twinset, c.p.v. **Bolso** de Parfois, 35,99€. **Alpargatas** de Toni Pons, 69,95€.



Truco

Transformar una camiseta imperio de forma fácil. Escondiendo los tirantes hacia abajo, se pasa el pañuelo por las dos sisas y se anuda al cuello. Conseguiremos un look más personal y, además, con un extra de color.

Camiseta de Zara, 19,95€. **Pañuelo** de Bijou Brigitte, 9,95€. **Pantalón** de Adolfo Dominguez, 199€. **Alpargatas** de Toni Pons, 69,95€.



A la cintura

Un recurso que vemos desde hace temporadas, pero que resulta de lo más útil cuando se necesita un punto de fantasía en el outfit, además de un ajuste plus a la cintura o la cadera. El sustituto fresco al clásico cinturón.

Mono de Maje, c.p.v.

Pañuelo de Michael Kors, c.p.v. **Alpargatas** de Toni Pons, 69,95€.



Afrancesado

Con un aire muy coqueto, digno de Audrey Hepburn en *Vacaciones en Roma*. El clásico anudado al cuello, en cualquiera de sus versiones, siempre será un acierto asegurado. Nuestro consejo: que sea pequeño, de 30x30 o 40x40 cm, como mucho.

Chaqueta de Tinta & Bariloche, 79,95€.

Pantalón de Twinset, 265€. **Pañuelo** de Rue Madam, 52€. **Alpargatas** de Toni Pons, 69,95€.

Top asimétrico

Fácil y sensual, además de resolutivo, para looks de verano. Se anudan tres de las esquinas a la espalda, con ello se consigue un efecto drapado asimétrico.

Pañuelo de Maje, 125€.

Pantalón de Willy Chavarria x Zara, 49,95€.



Pasarela

Marcas como Gucci, Chloé o Hermès nos han enseñado que los pañuelos son el complemento obligado de la temporada. Para conseguir una imagen refinada en el look, elegirlo con textura muy sedosa y motivos clásicos.

Pañuelo de Bijou Brigitte, 12,95€. **Falda** de Maje, 325€. **Sandalias** de Birkenstock, 200€.





Camisa rosa de **Maje**, 195€. Amarilla fruncida, de **Samsoe**, 150€. Collar de flor de **Cashfana**, 140€. Bailarinas de **Libertas**, 189€. Cárdigan con textura de **Sita Murt**, c.p.v. Coletero de **Bijou Brigitte**, 7,95€. Chaleco de punto de **Samsoe**, 120€. Polo de **Maje**, 155€. Brazaletes de **Cleopatra's Bling**, c.p.v. Bermuda de **Easy Wear** para **El Corte Inglés**, c.p.v. Loción solar de **Kosas**, c.p.v. Camiseta estampada de **Springfield**, 17,99€. Bolso de **Varea**, 167€.

ESCAPADAS VERANIEGAS

Todas empezamos a soñar con las tan deseadas vacaciones de verano. Tanto si es para una escapada a la playa, un finde de ruta rural o un destino de campo, tenemos la propuesta de outfit ideal para cada maleta

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** Estilismo **BERTA BLANCH**

Coleteros de **Algo Bonito**, 9,99€ (se venden en pack).



Polo de punto de **Mango**, 39,99€.



Reloj de **Festina**, 129€.



CÓMODOS ESENCIALES

Apostar por tejidos naturales y fits over-size será un acierto cuando la temperatura empiece a subir. Elige shorts por su comodidad en diseños clásicos con materiales como punto, lino o algodón.



Bermudas de **Lloyd's** para **El Corte Inglés**, 65,99€.



Bermudas de **Molly Bracken**, 69€.

Tops y blusas fruncidos

Veraniegos y súper favorecedores, gracias a la goma canilla que crea los fruncidos. Este look tan vintage está de rabiosa actualidad.



De manga corta, de **Scalpers**, 69,90€.

Top de tirantes de **H&M**, 14,99€.



Bailarinas
El ergonómico diseño tabi conquista las bailarinas en colores suaves esta temporada



Bailarinas beige de **Mustang**, 49,95€. Con nudo y amarillas pastel, de **Ulanka**, 59,95€.



Camisa de **YAS** para **Zalando**, 44,99€.

Bolsos buckets

Elegantes y con presencia, son capaces de acaparar el protagonismo de los looks. Característicos por su patrón redondo, son bonitos tanto en materiales naturales como en pieles combinadas.



En tono chocolate, de **The Tiny Big Sister**, 249€.



Con rafia, de **Parfois**, 25,99€.

En color burdeos, de **Monpiel**, 159,90€.



Chaqueta de **Massimo Dutti**, 99,95€.



Gafas de sol de **Mr. Boho**, 75€.



Pendientes de **Pandora**, 99€.



Chaqueta de **Only**, 49,99€.



Vaquero de **Springfield**, 49,99€.



Sombrero de playa de **Primark**, 7€.

Zapatillas de **Trilha**, 59€.

PERFECTA PARA VIAJAR

Este tipo de chaqueta deportiva corta es un hit en los escaparates de esta primavera. En tejidos ligeros, combina a la perfección con zapatillas o sneakers para caminar, y un sombrero o gorra que nos cubra de los días más soleados.



Crudo con volantes, de **Ba&sh**, 195€.



Chaleco blanco con escote pico de **& Other Stories**, 89€. Beige de manga corta, de **Massimo Dutti**, 69,95€. De crochet y manga larga, de **Yerse**, 99€.

Crochet
Lo artesano está en el punto de mira, así que mejor optar por prendas tejidas como el crochet



Pantalón verde de **Simorra**, 148€. Vaquero bordado de **Thinking Mu**, 130€. Camisa de **Easy Wear** para **El Corte Inglés**, c.p.v. Sombrero de **Women'secret**, 24,99€. Gafas de **Woodys**, 179€. Bolso de **Lloyd's** para **El Corte Inglés**, c.p.v. Top de crochet de **Springfield**, c.p.v. Pendientes de **Bijou Brigitte**, 17,95€. Chaqueta, 29,99€, y pañuelo, 7,99€, de **Stradivarius**. Camisa verde de **American Vintage**, c.p.v. Zapatillas de **Ugg**, 139,95€. Bolso floreado de **Delamur**, a la venta conjunta con este número de CLARA.



Camisa de rayas de **Maje**, 245€. Cárdigan de **Yerse**, 119€. Camisa marrón de **Cortefiel**, c.p.v. Cámara instantánea **Fujifilm**, c.p.v. Chaqueta plisada de **Adolfo Dominguez**, 169€. Gafas de sol de **Izipizi**, 55€. Perfume de **Kayali**, 32€ (10 ml). Zapatos de **Martinelli**, 109,95€. Chaqueta vaquera de **Sandro**, 425€. Collar de **Cashfana**, 75€. Pantalón de **Yerse**, 85,90€. Bolso de **La Portegna**, 380€.

Cazadoras de entretiempo

Es un imprescindible indiscutible en cualquier maleta de verano. Sus mejores características, abulta poco y abriga cuando cae el sol, refresca y apetece una capa extra.



Cazadora de **La Redoute**, 79,99€.



Vaquera, de **H&M**, 44,99€.



Chaqueta de **Jack & Jones**, 39,99€.



Gafas de sol, 6€, y collar, 6€, de **Primark**.



Camisa de rayas de **Molly Bracken**, 72€.



Bolso de **Kiabi**, 15€.



Camisa de **La Redoute**, 26,99€.



Vaquero blanco, 25,99€, y azul, 29,99€, de **C&A**.



JEANS PARA LOS 365 DÍAS

Para todas aquellas que aprovechan los vaqueros durante todo el año, recomendamos que sean de tejidos más finos, fits más amplios, de cintura alta y cortes oversize de largo tobillero, para que resulten más livianos y dejen al descubierto el calzado.



Capazo de **Merkal**, 25,99€. Zapatillas de **Kiabi**, 22€.



Rosas, de **Pull & Bear**, 25,99€.



Con cierre de velcro, de **Bimba y Lola**, 115€.



De color azul con tiras, de **Puma**, 90€.



Amarillas, de **Xti** en **Merkal**, 49,99€.



Con cierre de cordón cruzado, de **Vagabond**, 110€.

Sneakerinas

La versión más sport y cómoda de las clásicas bailarinas, que todas las marcas han reversionado y son perfectas



Bermudas de **Maje**, 195€. Jersey de **American Vintage**, c.p.v. Gafas de sol de **Woodys**, 165€. Bañador de **Bohodot**, c.p.v. Pinza de flor de **Springfield**, 7,99€. Jersey de **Tiny Big Sister**, 129€. Gorra de **American Vintage**, 35€. Vestido camisero de **Simorra**, 198€. Bolso vichy de **Dash and Stars**, 16,99€. Menorquinas de **RIA**, 77,95€. Crema solar de **Shiseido**, 61€. Top y falda toallero de **Fúyu**, 315€. Pendientes de **Mes Amies**, 69€.

CLARA PARA C&A



Di SÍ al verano

VISTE ELEGANTE, NATURAL Y ACTUAL
CON CORTES FÁCILES Y TEJIDOS CÓMODOS

SÍ al buen tiempo, a la alegría de vivir y a los grandes planes en buena compañía. Y también a sentirte bien contigo misma, y a renovar tu armario y el de toda la familia. Este verano, **di SÍ** a la moda real, bien diseñada, de corte fácil, estilo urbano y con una excelente relación calidad-precio.

COLECCIÓN CON CARÁCTER

La nueva temporada de **C & A** define **el verano como actitud**: las prendas de esta colección son ligeras, cómodas y con estilo natu-

ral para disfrutar del día a día sin esfuerzo. **La versatilidad** también acompaña los nuevos diseños pensados para ciudad y vacaciones que funcionan del día a la noche. Esta colección estival elige prendas con **tejidos agradables y frescos**: materiales suaves y transpirables que aportan confort desde el primer uso. Destacan los **vestidos y conjuntos** como piezas clave: básicos muy fáciles de combinar y repetir que simplifican el armario. En **C & A** encontrarás todo lo que necesitas para decir **SÍ al verano**.

c-a.com



Estampado all over

Blusa crop en blanco y azul, con escote cuadrado y sin mangas.

12,99 €

A juego, falda larga con vuelo y cintura elástica.

29,99 €



Línea evasé

Vestido blanco fluido con rayas de contraste, escote en pico y cinturón muy fino.

39,99 €



Bañador moldeador

de material elástico y estampado floral. Drapeado en el escote, con frunces y copas de relleno.

29,99 €

Pantalón high waist - wide leg

En beige claro, muy cómodo y actual. Con pinzas, bolsillos y un fino cinturón.

35,99 €



Bolso shopper de rafia

Elegante capazo redondo, ideal para disfrutar el verano.

25,99 €

Menorquinas

Este tipo de sandalia, también llamada abarca, era la tendencia que todas esperábamos. La alternativa fresca y elegante a la alpargata, que ha llegado a tener su versión más lujosa gracias a firmas como Miu Miu.



Verde con cintas delanteras, de **Mibo**, 56,40€.



En tonos azules y blanco, de **Toni Pons**, 59,95€.



Con hebilla en la parte superior, de **Castell**, 69,90€.



Gorra de **C&A**, 9,99€.



Jersey de **eseOese**, 79,90€.

Camisa de **Abercrombie**, 39,99€.



Reloj de **Festina**, 129€.



De rayas, de **Primark**, 10€.



Bermuda de **Marks & Spencer**, 45€.



Bañador de **Primark**, 16€.

Pinza de flor de **Bijou Brigitte**, 5,95€.



Necesar con limones de **Pull & Bear**, 9,99€.

VERANO A RAYAS

Por sorpresa para nadie, rescatamos una vez más las rayas marineras, válidas tanto en jersey como en camisa o top, e incluso accesorios. Un fondo de armario primavera-verano que desempolvamos cada año, no pasa de moda y que, por suerte, queda bien con



De tamaño grande, de **Fielmann**, 29,90€.

Monturas cítricas

De pasta, alegres y vitales, estos colores resultan ideales para potenciar los tonos de piel



Con montura semitransparente, de **Etnia**, 189€.



De forma redondeada, de **Mr. Boho**, 65€.



De estilo bold y color intenso, de **Miller & Marc**, 99€.



Con cristales claros, de **Persol**, 245€.

CLARA PARA SELMARK

Elegancia salvaje

selmark

DESIGNED BY
Pilar Rubio



El modelo **Reverie**, la R de RUBIO, representa la mujer más introspectiva, con un diseño nostálgico de líneas limpias y estampado gráfico. PVP 105,95 €



Utopía, un animal print con corte lateral, dibuja una silueta poderosa que remite a la la dimensión más audaz de la mujer. PVP 108,95 €



Boheme es el espíritu libre femenino, con un estampado paisley en tonos pastel que evoca el arte y los viajes. Top de bikini triangular. PVP 54,95 €
Braga bikini brasilleña. PVP 44,95 €

Cinco letras, cinco diseños, cinco caracteres. RUBIO es la colección cápsula que Pilar Rubio ha diseñado para la nueva línea de baño de Selmark, MARE 26. La actriz y modelo española se ha inspirado en el desierto americano para esta cápsula que habla de mujeres seguras de sí mismas. RUBIO no es solo una línea de bañadores, es el relato de quiénes somos. Con ella, Selmark, referente en lencería femenina cómoda y de alta calidad desde 1975, sigue fiel a su filosofía de “hecho por mujeres, para mujeres” y continúa explorando nuevas formas de interpretar la feminidad, combinando tradición artesanal, innovación en materiales y una mirada contemporánea.



Índigo, inspirado en la piel de serpiente, representa la fuerza y la elegancia de una mujer que evoluciona sin perder su esencia. PVP 105,95 €



Oberon, con su estampado bicolor y su escote pronunciado y resaltado por un cinturón con broche, refleja el equilibrio entre control y libertad. PVP 99,95 €

La colección **Mare 26 by Pilar Rubio** ya está disponible en **El Corte Inglés**, tiendas seleccionadas y la ecommerce de la marca www.selmarklingerie.com

Dieta a medida PIERDE 2 TALLAS DE MANERA SALUDABLE

Si necesitas bajar entre 2, 4 y hasta 6 kilos, con este plan puedes conseguirlo, ya que combina estrategias para evitar que el cuerpo se adapte al déficit calórico y lograr que la pérdida de grasa sea efectiva

LLUCARULLAN. Periodista y dietista integrativa

Comer una ensalada con cuatro cherrys y una latita de atún, cenar solo un yogur...

Cuando con la llegada del buen tiempo pensamos en deshacernos del peso acumulado en invierno, solemos reducir al máximo la ingesta creyendo que así será más fácil adelgazar.

Pero por mi experiencia en consulta, puedo decir que es una estrategia que no da buen resultado. Es cierto que se puede perder algún kilo al principio, pero provendrá de la masa muscular y de los líquidos retenidos y no de la grasa, que es lo que hay que eliminar. Por ello –y porque el hambre dificulta mantenerla– en cuanto se abandona, aparece el efecto rebote. Es más, antes ya se habrá estancado el peso, al haber forzado al cuerpo a entrar en “modo ahorro”.

UNA ALTERNATIVA MUCHO MÁS EFECTIVA

Lo que propongo es seguir una pauta para activar la pérdida de grasa y, al mismo tiempo, proteger la masa muscular, ya que el músculo no es solo estético sino un protector del metabolismo muy importante, que mejora la gestión de la glucosa y reduce los niveles de inflamación, dos aspectos clave para contribuir a la oxidación de la grasa.

• **¿Por qué?** Pues porque el peso no cuenta toda la verdad sobre la composición corporal. Dos mujeres pueden pesar exactamente lo mismo en la báscula y tener cuerpos completamen-

te distintos: una, con más masa muscular y menos grasa; y otra, con más grasa y menos músculo. La máquina mostrará el mismo número, pero su silueta, su metabolismo, su energía, su fuerza y su salud serán muy diferentes.

REDUCIR LAS CALORÍAS, NO LA SACIEDAD

Aunque para perder grasa hay que consumir menos calorías de las que se gastan, esto no puede significar tener que pasar hambre. El éxito de un plan para quemar grasa no depende tanto de lo perfecto que sea sobre el papel sino de si se puede mantener durante el tiempo suficiente para eliminarla. Para que esto suceda, hay que tener en cuenta los siguientes requisitos:

- **Comer suficiente proteína.** Cuando una comida aporta una cantidad óptima de este macronutriente, el hambre se regula mucho mejor. Además, hay que recordar que es imprescindible para mantener la masa muscular. A esto se le suma que tiene un efecto térmico elevado, lo que significa que el cuerpo gasta más energía para digerir en comparación con otros macronutrientes.
- **No olvidarse de la fibra.** Una buena ración de verduras, junto a otros alimentos ricos en fibra como las legumbres o los cereales enteros, también contribuye a la saciedad y mejora la gestión del metabolismo de la glucosa.
- **Tomar comida real.** Es importante que la base de la alimentación sean alimentos frescos, porque el cuerpo regula mejor las señales de hambre y saciedad.



Errores que boicotean el proceso

Muchas veces no hace falta hacer una dieta más estricta, sino detectar aquellos errores que dificultan la pérdida de peso sin que nos demos cuenta.

- 1. Sumar bebidas.** Varios cafés con leche o bebida vegetal al día, copa de vino, cerveza, zumos, smoothies o refrescos aportan muchas calorías sin saciar.
- 2. Light, sin azúcar o fit.** Yogures light, galletas sin azúcar o barritas fit parecen opciones saludables, pero muchas veces llevan harinas refinadas, edulcorantes y aditivos que aumentan el apetito y hacen que se coma más.
- 3. Sanos pero calóricos.** Se pueden comer frutos secos, semillas, aguacate, AOVE, cremas de frutos secos o queso, pero hay que moderar la cantidad.
- 4. Platos tan ligeros que no sacian.** Cenar un yogur o tomar una ensalada con poca proteína genera hambre y provoca el picoteo.



En cambio, cuando se consumen galletas, cereales de desayuno, panes de molde, barritas, snacks, bollería industrial o platos preparados, es fácil comer de más sin ser conscientes y volver a tener hambre al poco rato. En un ensayo clínico se comprobó que al eliminar los ultraprocesados, se reducía la ingesta en unas 400 kcal sin esfuerzo, a la vez que mejoró la calidad de la dieta.

• **Planificar.** Llegar a casa con hambre y sin nada preparado es garantía de mal comer. Por eso, organizar la compra y cocinar algunas bases para la semana

es básico. Tener cremas o verduras asadas listas, hojas verdes para ensalada, arroz o patata ya cocidos, huevos duros, pollo asado o pescados en conserva permite montar platos sanos y ligeros en unos minutos.

Teniendo todos estos aspectos en cuenta, vamos a ver la estrategia a seguir según el peso que se necesite perder.

PONER ORDEN Y PERDER 2 KILOS

Siguiendo las recomendaciones que acabamos de hacer es sencillo conseguir este objetivo.

• **Cómo organizarse.** Al final del reportaje, propongo un menú que servirá de referencia para planificar las comidas. No hace falta contar calorías ni pesar los alimentos, pero sí hay que vigilar que no se nos vaya la mano con los más calóricos. Muchas veces una alimentación saludable no genera una pérdida de peso simplemente porque se ingiere demasiado pan, frutos secos o se aliña con mucho aceite. Para hacerlo fácil, la mitad del plato serían verduras, un poco menos de la otra mitad correspondería a la proteína y más o menos un



Cómo empezar UNA SESIÓN DE FUERZA FÁCIL EN CASA

Para iniciarse, propongo realizar 2 series de 10 a 12 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios, descansando 1 minuto entre series.

- **Sentadilla asistida.**

De pie, frente a una silla, sentarse y levantarse lentamente sin usar las manos.

- **Flexiones.** Apoyar las manos en la pared a la altura de los hombros, dar un paso atrás e inclinar el pecho hacia la pared flexionando los codos. Recuperar la postura inicial.

- **Remo con peso.** Inclinar el tronco hacia delante manteniendo la espalda recta. Sujetar una botella de agua en cada mano y llevar los codos hacia atrás, como si se quisieran juntar las escápulas.

- **Puente de glúteos.** Tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, elevar la cadera hacia el techo apretando los glúteos. Bajar despacio.

- **Plancha alta.** Apoyar las manos y las rodillas, manteniendo el cuerpo recto como una tabla durante 20-30 segundos.

- **A tener en cuenta.** Empezar calentando de 5 a 10 min y acabar haciendo estiramientos suaves.

octavo sería para los almidones, ya sea patata, arroz, quinoa o legumbres. Como veis, no se ajusta a la propuesta del Plato de Harvard, pero porque este es para llevar una alimentación sana, no para rebajar grasa.

- **Una guía fácil.** Para consumir proteína suficiente, las raciones son de unos 120 a 150 g de carne o pescado limpio (sin piel, huesos, espinas). Los hidratos (legumbres, cereales) son en cantidad de guarnición, es decir, unas 3-4 cucharadas una vez cocidos. La ración de patata o boniato es de una unidad del tamaño de un huevo. Pero, además, hay que cocerlos y dejar enfriar 24-48 horas en la nevera para que buena parte de su fibra se convierta en almidón retrogradado, que resiste la digestión y no provoca un pico de glucosa en sangre. Lo ideal es alternarlos: incorporar cereales (arroz integral, quinoa) dos veces a la semana. Otras dos veces, legumbres (alubias, garbanzos, lentejas). Y dos o tres veces más, tubérculos enfriados.

- **En cuanto a las grasas.** Usar 2-3 cucharadas soperas de aceite para aliñar y cocinar al día. Si se consume aguacate, que sea un cuarto de la pieza y no aliñar con otras grasas (como el aceite) para que el plato no resulte demasiado graso. Y de frutos secos y semillas, tomar un puñado con la mano cerrada.

- **A evitar.** Lo que no consumiremos en ningún caso son los productos light porque al retirar la grasa, por ejemplo, la compensan con almidones o aditivos para conservar la textura. Tampoco convienen los productos cero azúcares como las galletas

La patata hervida y enfriada es el alimento más saciante que hay, seguido de los huevos, la avena, las legumbres y el salmón

porque se elaboran con edulcorantes que afectan a la microbiota intestinal y anticipan un sabor dulce que nunca llega, creando más antojos.

- **Si se necesita un snack.** Se puede comer un huevo duro; una fruta acompañada de un puñado de frutos secos; un yogur; o bastones de zanahoria o pepino.

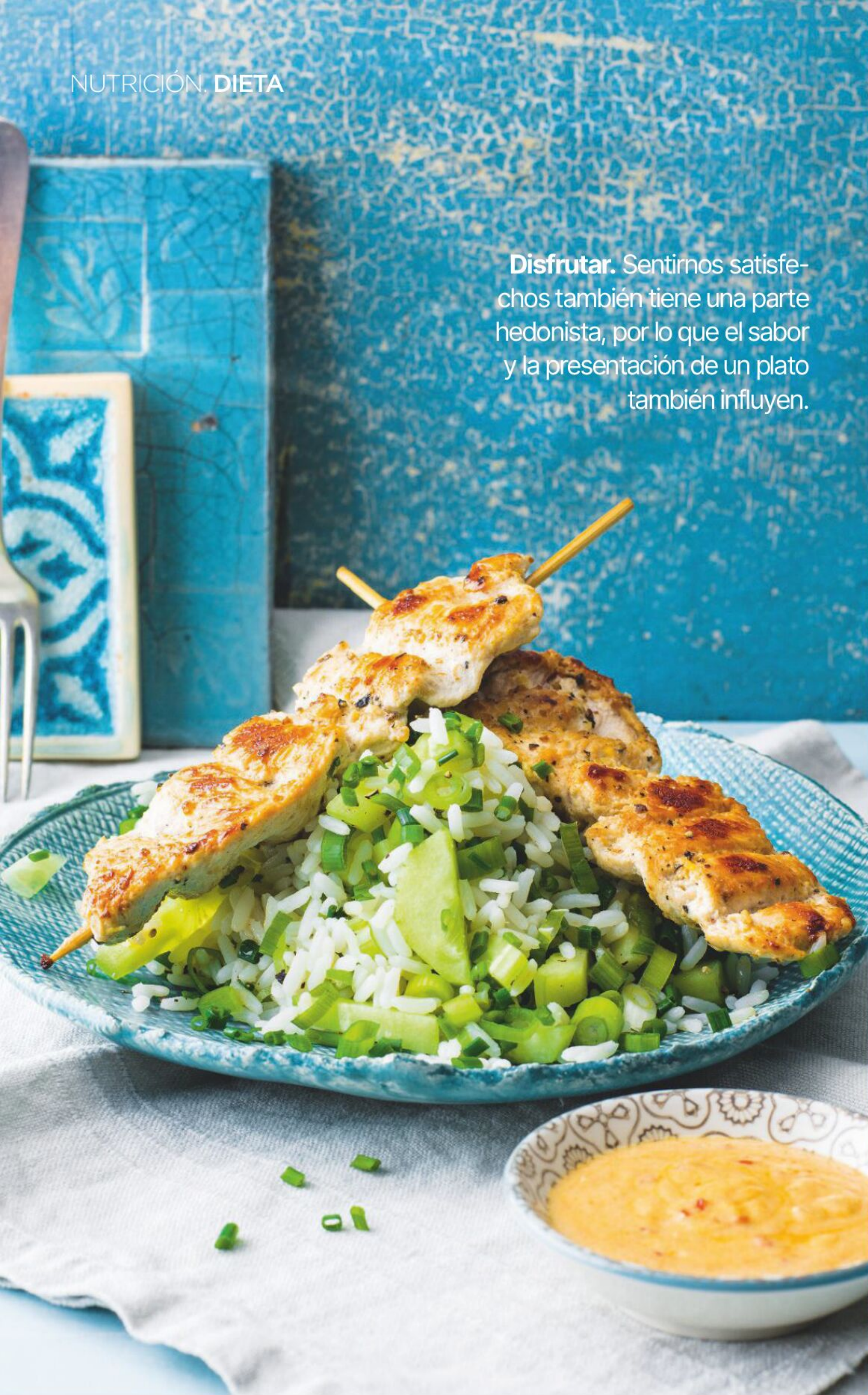
- **Y además.** No es necesario entrenar de forma intensa, pero sí que hay que hacer ejercicio. Aumentar la cantidad de pasos diarios, idealmente entre 8.000 y 10.000, y realizar al menos un día de entrenamiento de fuerza semanal para activar el metabolismo, favorecer el gasto energético y conservar la masa muscular.

OBJETIVO, 4 KILOS: AUMENTAR EL EJERCICIO

Es la intervención principal, aunque no la única, porque requiere hacer algunos ajustes en la alimentación, como veremos.

- **Qué hacer.** Mantener los 8.000-10.000 pasos diarios, aumentar a dos días el entrenamiento de fuerza a la semana en casa o en el gimnasio, e incorporar también una o dos sesiones de cardio (nadar, correr o bicicleta). Si

Disfrutar. Sentirnos satisfechos también tiene una parte hedonista, por lo que el sabor y la presentación de un plato también influyen.



no hay tiempo para hacer cardio se puede añadir un HIIT (ejercicio de alta intensidad) de 4 minutos al final de la sesión de fuerza.

- **Evitar los snacks.** En esta fase hay que limitarse a tres comidas principales completas y saciantes, evitando los tentempiés. Esto reduce las calorías totales y permite limitar también la dependencia de la glucosa como principal sustrato energético, con lo que se consigue regular la sensación de hambre y saciedad.

- **Los hidratos se vuelven más estratégicos.** Los días que se entrena o se está más activa se puede consumir hasta un cuar-

to del plato. Combinados con proteína, ayudan a tener energía antes de realizar un deporte y, después, contribuyen a la recuperación muscular. Lo ideal es consumirlos 2 o 3 horas antes del entrenamiento y dentro de las 2 horas siguientes a haberlo realizado. El resto de la semana, seguir con la ración de guarnición.

- **Si la pérdida se estanca.** Incorporar un ayuno de 14 o 16 horas, ya sea eliminando la cena 3 o 4 veces a la semana o el desayuno cada día. Así se reduce la ingesta total, mejora la flexibilidad metabólica y facilita la pérdida de grasa sin tener que contar calorías.

HASTA 6 KG, PLANIFICAR CIERTOS DESCANSOS

En esta fase, lo inteligente no es hacer dieta sin parar, sino alternar fases de mantenimiento. Esto permite que el cuerpo descanse, y que el metabolismo no se adapte a la reducción calórica que se ha hecho y siga oxidando la grasa al volver a entrar en déficit.

- **Trabajar por bloques.** Teniendo en cuenta que se pierde cerca de medio kilo de peso por semana –algo más los primeros siete días– lo recomendable es hacer unas 5 o 6 semanas de déficit, seguidas de 1 o 2 semanas en mantenimiento, y repetir el ciclo.



Puede parecer que así se tarda más en alcanzar el objetivo de adelgazar 6 kilos, pero un estudio del *International Journal of Obesity* corrobora que en realidad se evita el estancamiento y el efecto rebote, y resulta más efectivo.

• **Fase de mantenimiento.** No se trata de una barra libre. Hay que seguir con una alimentación rica en alimentos frescos y sin ultra-procesados, con 3 comidas al día y algún snack. Se puede aumentar la cantidad de hidratos de carbono a 1/4 del plato. También la de grasa y, por ejemplo, aliñar una ensalada con AOVE y añadirle aguacate o semillas, etc.

Una guía fácil MENÚS PARA PERDER 2, 4 Y HASTA 6 KILOS

Lunes

• DESAYUNO

Yogur natural con un scoop de proteína whey (unos 30 g), nueces y frambuesas

• COMIDA

Ensalada de rúcula, tomate cherry, cebolla morada, ½ aguacate y quinoa // Salmón a la plancha

• CENA

Escalivada (pimiento y berenjena asados) // Filete de ternera

Martes

• DESAYUNO

Tostada con tomate rallado, jamón dulce, requesón y canónigos

• COMIDA

Ensalada de escarola, zanahoria rallada, tomate, alcaparras, melva y patata hervida y enfriada

• CENA

Gazpacho ligero con huevo duro // Calamares con ajo y perejil

Miércoles

• DESAYUNO

Pudin de chía con frutos del bosque y semillas de girasol

• COMIDA

Ensalada de hojas verdes, tomate, aceitunas y arroz integral // Brochetas de pavo a la plancha

• CENA

Crema fría de zanahoria con jengibre y cúrcuma // Tortilla de ajos tiernos y calabacín

Jueves

• DESAYUNO

Tostada con tomate y caballa en conserva

• COMIDA

Ensalada de brotes verdes variados, tomate, aceitunas y lentejas // Lomo de cerdo a la plancha

• CENA

Crema de calabacín y espinacas con semillas de calabaza // Rape a la plancha

Viernes

• DESAYUNO

Huevos al gusto con champiñones y queso

• COMIDA

Ensalada de rúcula y cherries // Carrilleras de cerdo con guarnición de berenjena a la plancha

• CENA

Crema de puerros con virutas de jamón // Sardinas al horno

Sábado

• DESAYUNO

Tostada con salmón marinado y queso cottage

• COMIDA

Ensalada de brotes verdes, pimiento rojo asado, judía verde y patata hervida y enfriada // Contramuslo de pollo al horno con romero y limón

• CENA

Pepino y tomate a rodajas con aceitunas negras y queso feta // Conejo a la plancha

Domingo

• DESAYUNO

Yogur con un scoop de proteína, chía remojada, frutos del bosque y canela

• COMIDA

Ensalada de escarola, hinojo, garbanzos, semillas y bacalao desmigado

• CENA

Espárragos verdes a la plancha con salsa de mostaza // Hamburguesa de ternera

Tener en cuenta la distribución de los alimentos en el plato en función del objetivo personal de pérdida de peso

SALSEO LIGERO

Un aliño sabroso redondea un plato, pero según los ingredientes o la cantidad en la que se añadan, puede dar al traste con la voluntad de comer ligero. Con estas propuestas disfrutarás por pocas calorías

RAQUEL GONZÁLEZ



Una ensalada o una verdura cocida, pero también una carne, pescado o un plato de pasta ganan en sabor si se acompañan de una salsa. Sin embargo, hay algunas más pesadas que otras, ya que, además de aumentar el aporte energético, también hacen que la digestión produzca molestias.

• **Poner coto a la grasa.** Es lo que más hace subir el aporte calórico de una salsa, por encima del azúcar. Por lo tanto, hay que procurar no añadir más de 1 cda. de AOVE por persona y no combinarlo con frutos secos, semillas u otros alimentos muy grasos como el aguacate en la misma preparación o plato.

• **Sustituciones que funcionan.** La nata para cocinar (18% M.G.) aporta aproximadamente 160-200 kcal por cada 100 ml, muy por debajo de las 800-900 kcal por cada 100 ml de aceite del tipo que sea. Y el queso batido todavía es mejor opción, ya que representa un aporte de 46-55 kcal por cada 100 g, por debajo de las 90-125 del yogur griego, otra buena grasa para salsas.

Es recomendable rebajar el nivel de sal del plato porque, al aliñarlo, se le suma también la que lleva la salsa

• **¿Y si queda muy espesa?** La solución no es aumentar la cantidad de aceite, sea de oliva o de otro tipo, o del resto de grasas, excepto tal vez las más ligeras, como el queso batido o el yogur. En general, es preferible añadir otro líquido, por ejemplo, agua, caldo o un poco de zumo, en función del tipo de salsa.

UN BÁSICO: LA MAYONESA LIGERA

Para elaborarla basta con batir la yema de un huevo, añadir 1 cda. de zumo de limón e incorporar 3 cdas. de queso batido desnatado y sal al gusto.

• **Ajonosa.** Si le añadimos uno o dos ajos, tenemos una versión del alioli, por ejemplo.

• **Salsa tártara.** Tomando la salsa base, añadir pepinillos, alcaparras, cebolla (o chalota) y perejil picados. Es ideal para recetas de pescado o carnes frías.

• **Salsa rosa.** A la mayonesa ligera se le suma salsa de tomate, zumo de naranja, whisky y salsa Worcestershire.

• **Para hamburguesas.** Se mezcla la base con ketchup, mostaza y con ajo y cebolla en polvo. Vamos a ver otras opciones que también añaden mucho sabor a los platos sin dejar de ser ligeras.

SALSA DE YOGUR

Para obtenerla, solo hay que mezclar 1 yogur griego con el zumo de medio limón expri-



Combinadas. Mezclar salsas permite experimentar con sabores complejos para dar con el equilibrio entre el dulce, el ácido y el picante.

Mejor caseras

Las industriales suelen contener grasas de mala calidad, además de un exceso de azúcar o aditivos.

• **Aunque digan “con aceite de oliva”.** Como explica el dietista Sergio Frutos (@coachfrutos), autor de *Aprende a comprar* (Ed. Oberon), el primer ingrediente de estas salsas es el aceite de girasol, soja o colza; y las que sí llevan aceite de oliva, este es refinado y no AOVE.

• **Azúcar y sal.** Advierte contra las salsas que llevan cantidades elevadas del primero (más del 20%); y sobre la segunda, “más de 1,25 g por 100 g de producto se considera que es un alimento alto en sal”.



Salsa de yogur. Se puede aligerar aún más optando por un griego ligero de calidad.



Variar de mostaza. Una tipo Dijon homogeneiza la textura de la salsa; y las de sabores le darán un twist al gusto.



Setas. Optar por variedades de primavera o de otoño o por las cultivadas, siempre disponibles.

do, un poco de su ralladura (opcional) y sal.

- **Con curry.** Para darle un toque oriental que anime, por ejemplo, unas rodajas de berenjena asadas, añadir un poco de esta mezcla de especias y una pizca de pimienta negra molida.

- **Más proteica.** Sustituir el yogur griego por la misma cantidad de tofu sedoso y agregar levadura nutricional al gusto.

DE AJO Y MOSTAZA A LA ANTIGUA

Se elabora batiendo 2 cdas. de AOVE suave, con 4 cdas. de zumo de limón, 2 cdtas. de mostaza a la antigua (la que tiene trocitos), 2 ajos y una pizca de sal. Si queda

muy espesa, incorporar un poco de agua o zumo de naranja, para que no suba demasiado la acidez. Esta salsa marida bien con muchas y variadas preparaciones, desde ensaladas –sobre todo, de legumbres– a pescados pasando por carnes blancas o rojas.

- **¿Y para la pasta?** La versión de esta salsa a la que se añade nata para cocinar resulta ideal.

DE SETAS CON GRANOS DE PIMIENTA VERDE

Esta es de las pocas propuestas que requieren cocción. Para hacerla hay que empezar con un sofrito de cebolla o puerro, al gusto. Cuando estén pochados, sumarle las setas limpias y troceadas.

Una vez bien rehogadas, echar leche desnatada hasta cubrir y dejar cocer unos minutos. Apagar el fuego, dejar que se entibie y batir. Integrar una cucharada de granos de pimienta verde.

- **Un plus de sabor.** Agregar media cucharadita de polvo de setas deshidratadas al sofrito, un minuto antes de echar las setas. Es una salsa ideal para recetas de carne y de pasta.

DE AGUACATE Y CILANTRO

Triturar un aguacate (o medio, según la cantidad deseada) con un puñado de hojas de cilantro fresco (o de perejil si no se disfruta del mismo), 1 diente de ajo,

Salsa de aguacate. Es típica de la comida mexicana y acompaña a tacos y fajitas.



Vinagreta para las legumbres. El vinagre de la salsa ayuda a que se absorba el hierro de estos alimentos y facilita su digestión.



Acentuar el punto cítrico. Se consigue añadiendo la raspadura de la piel a la salsa.

1 cda. de AOVE por persona, sal, pimienta y zumo de limón al gusto. Se puede rebajar con agua si se desea una textura más líquida.

- **Una opción refrescante.** En lugar de cilantro o perejil, mezclar el aguacate con menta.
- **Como dip.** Esta salsa es tan espesa que se puede usar para dippear acompañada, por ejemplo, de unas crudités de verduras.

VINAGRETA DE TOMATE SECO Y ALBAHACA

Poner en el vaso de la batidora 2 tomates maduros sin piel ni semillas, 6 hojas de albahaca lavadas, 4 cdas. de AOVE tipo arbequina, hojiblanca u otra variedad de sabor suave, 2 cdas. de vinagre de

Para corregir la acidez de una salsa de tomate no hay que añadir azúcar, sino bicarbonato sódico

manzana, 1 cda. de miel, una punta de mostaza y zumo de limón al gusto. Batir ligeramente para que quede una salsa grumosa.

- **Un cambio sabrosón.** En lugar de tomate fresco, optar por un tomate deshidratado macerado en aceite y especias.

SALSA CÍTRICA

Se trata de una salsa muy versátil, que puede equilibrar una ensalada que contenga ingredientes grasos, como el aguacate. También liga bien con carpaccio de carne o pescado, por ejemplo. Para elaborarla solo hay que combinar el zumo de 1 naranja y el de 1 limón con 4 cdas. de AOVE de sabor suave, 1 cda. de miel y otra de mostaza, 1/4 de cebolla dulce a dados pequeños, sal y pimienta.

- **Un toque amargo.** Se puede eliminar una parte de los zumos de naranja y limón por su equivalente de zumo de pomelo, que aportará más notas de sabor a esta preparación.

DOLOR DE ESPALDA MÁS FRECUENTE EN VERANO

Llega el momento más esperado: las vacaciones. No queremos que nada nos pare y, sin embargo, la ciencia afirma que es la época en la que somos más vulnerables ante el dolor de espalda. Vamos a averiguar por qué y, sobre todo, cómo evitarlo

MARGA DURÁ

Durante 11 meses planificamos minuciosamente las vacaciones, tratando de controlar las contingencias que están en nuestra mano. Pero una de las más temidas y menos previsibles es la falta de salud. Una enfermedad en el lugar de destino puede arruinar cualquier plan. No es necesario que sea una dolencia que nos deje unos días en la cama. Una molestia persistente ya es suficiente estorbo.

EL CUERPO SE AFERRA A SUS RUTINAS

El dolor de espalda es la amenaza más común en los meses de verano. Pero ¿por qué justo cuando hace buen tiempo y llegan los esperadísimos días de relax a nuestra espalda le tiene que dar por protestar? No es casualidad, es un hecho contrastado y estudiado. Según el Dr. Ghassan Elgeadi, traumatólogo especialista en cirugía de columna en el Instituto de Cirugía Avanzada de Columna (ICAC) y director médico de

la Clínica Elgeadi, “cada verano en consulta veo bastantes casos así: pacientes que llegan con dolor lumbar o cervical después de unos días de vacaciones. En la mayoría de las ocasiones no se trata de una lesión importante, sino de contracturas o sobrecargas provocadas por un cambio de hábitos”. Y es que, como afirma este experto, “la espalda suele quejarse en verano porque cambiamos de costumbres de forma brusca”. Por lo que asegura que para prevenirlo “la clave



está en escuchar al cuerpo y cuidar los pequeños gestos del día a día”. La buena noticia es que podemos prevenir esos dolores indeseables comprendiendo las causas y poniéndoles remedio. Estas son algunas de las prácticas veraniegas que más pueden hacer que se resienta la espalda:

EL TRANSPORTE DE EQUIPAJE

Acarrear con los enseres personales tiene un coste para nuestra columna, que se puede minimizar si lo cargamos correctamente. “Un gesto muy habitual –y que todos hemos hecho alguna vez– es agacharnos con la espalda doblada para coger una maleta del suelo. Ese movimiento sobrecarga mucho la zona lumbar. Lo recomendable es flexionar las rodillas, acercar el peso al cuerpo y utilizar la fuerza de las piernas para levantarlo”, advierte Elgeadi.

• **Con ruedas, mejor.** Asimismo, este especialista recuerda que siempre que sea posible, lo mejor es transportar una maleta con ruedas. En el caso de emplear una mochila siempre se han de utilizar los dos tirantes. Y si se ha de cargar peso, optar por alternar la mano u hombro que lo sostiene. “Cargar bolsas pesadas en un solo lado del cuerpo es uno de los gestos que más castiga la columna”, puntualiza. Este es un consejo que también podemos aplicar al bolso en el día a día.

LOS CONTRASTES DE TEMPERATURA

La invención del aire acondicionado es una bendición para soportar el calor sofocante. Sin embargo, la espalda, en ocasiones, no opina del mismo modo.





Cambios de cama

Tanto la dureza del colchón como dormir con una almohada distinta a la habitual puede perjudicar a la espalda y provocar la aparición de molestias como rigidez al despertar

La exposición prolongada a esta climatización, sobre todo si apunta a nuestra retaguardia, puede saldarse con contracturas en la zona cervical o en la lumbar, tal y como indica la Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER), que también recomienda “mantener una temperatura ambiental moderada -nunca por debajo de los 22 grados- y evitar cambios térmicos bruscos”.

Ese contraste también puede darse cuando nos sumergimos de golpe en el agua fría de un río, el mar o, incluso, una piscina. Por ello, es preferible adentrarse despacio, para que el cuerpo, y sobre todo la espalda, no acusen el shock térmico.

AUMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Tras un invierno sedentario, aumentar la cantidad de tiempo dedicado al ejercicio sin un período de adaptación previo puede ser contraproducente. Como explica el Dr. Elgeadi, “durante las vacaciones solemos llevar a cabo más actividad física de la habitual. Personas que durante el año caminan poco de repente pasan horas paseando, nadando o practicando deportes en la playa o en la montaña”. Y pasar de cero a cien, se paga.

La mejor prevención es practicar deporte de forma regular durante todo el año. Pero si llegamos tarde y lo apuntamos como propósito para el próximo curso escolar, lo que debemos intentar es moderar la actividad y que su aumento sea progresivo.

• **La arena es traicionera.** En este sentido, se ha de tener especial cuidado con los deportes que se practican en la playa. Correr o

dar paseos sobre esta superficie inestable puede sobrecargar las articulaciones si no estamos especialmente en forma. En estas ocasiones, la GEER enfatiza en la necesidad de emplear un calzado adecuado.

PRACTICAR DEPORTES ACUÁTICOS

Nos han repetido hasta la saciedad que la natación es el mejor deporte para la espalda y es una verdad innegable siempre que se conozca la técnica, porque ejecutar mal los movimientos natatorios también puede ser desafortunado. En este sentido, los estilos más beneficiosos para la columna son el de crol y el de espalda. Además, debemos tener en cuenta, tal y como advierten desde GEER, que igual que el resto de actividad física, “deben realizarse también con precaución y de forma progresiva”.

• **Opciones asequibles.** Un ejercicio recomendado para la mayor parte de la población es caminar por cualquier medio acuático (mar, río, lago...), pues el agua ofrece una resistencia óptima para trabajar la musculatura y las articulaciones. Pero siempre con medida.

OTROS CAMBIOS MÁS COTIDIANOS

El traumatólogo comenta que al cambiar las rutinas también varían algunos movimientos que hacemos en el día a día y, en ocasiones, algunos se realizan de forma incorrecta. Son pequeños gestos que parecen inofensivos pero que acaban pasando factura. Pone como ejemplo pasar mucho tiempo leyendo en la toalla o en una tumbona y, al ir a

levantarse, la espalda protesta. Por ello, recomienda que cuando la situación incluya playa y toalla, se cuente siempre con un apoyo cervical y que la columna mantenga las curvas fisiológicas cervical y lumbar.

• **En los desplazamientos.** También deberemos vigilar la postura que adoptemos en un avión, tren o un coche. En este sentido, la GEER recomienda hacerlo con la espalda bien apoyada en el respaldo, rodillas y caderas en ángulo recto. “La tendencia de deslizar la zona baja de la espalda hacia la parte delantera del asiento, colocándola en una posición inclinada, no es aconsejable”, puntualizan.

En este tipo de trayectos, siempre que se pueda, es imprescindible hacer descansos para “estirar las piernas”. Se aconseja pasear al menos cada dos horas.

SI APARECE EL DOLOR, ¿QUÉ HAY QUE HACER?

Pues no quedarnos en la cama durante el resto de las vacaciones. De hecho, esto es, seguramente, lo peor que podríamos hacer. “Lo primero es no alarmarse. En la mayoría de los casos se trata de una sobrecarga muscular y mejora en pocos días si bajamos un poco el ritmo”, recomienda el director de la Clínica Elgeadi.

Bajar el ritmo no significa que no podamos hacer nada, mantener un ejercicio suave será clave en la recuperación. Según el especialista, “la espalda suele recuperarse antes cuando seguimos moviéndonos con moderación”. También mejora si se aplica calor en la zona contracturada. En definitiva, se trata de



Evitar auto medicarse

Si no se tienen indicaciones previas del médico, es mejor no hacerlo porque hay que conocer la causa del dolor para ver qué fármaco es el adecuado y no agravar la situación

escuchar al cuerpo sin minimizar las señales que nos lanza, ni dramatizar los pequeños síntomas. Y recordar, como dice el refrán, que en los detalles está el diablo: “Al final, la clave es cuidar pequeños gestos del día a día. Muchas veces la diferencia entre tener o no dolor de espalda está precisamente en ellos”.

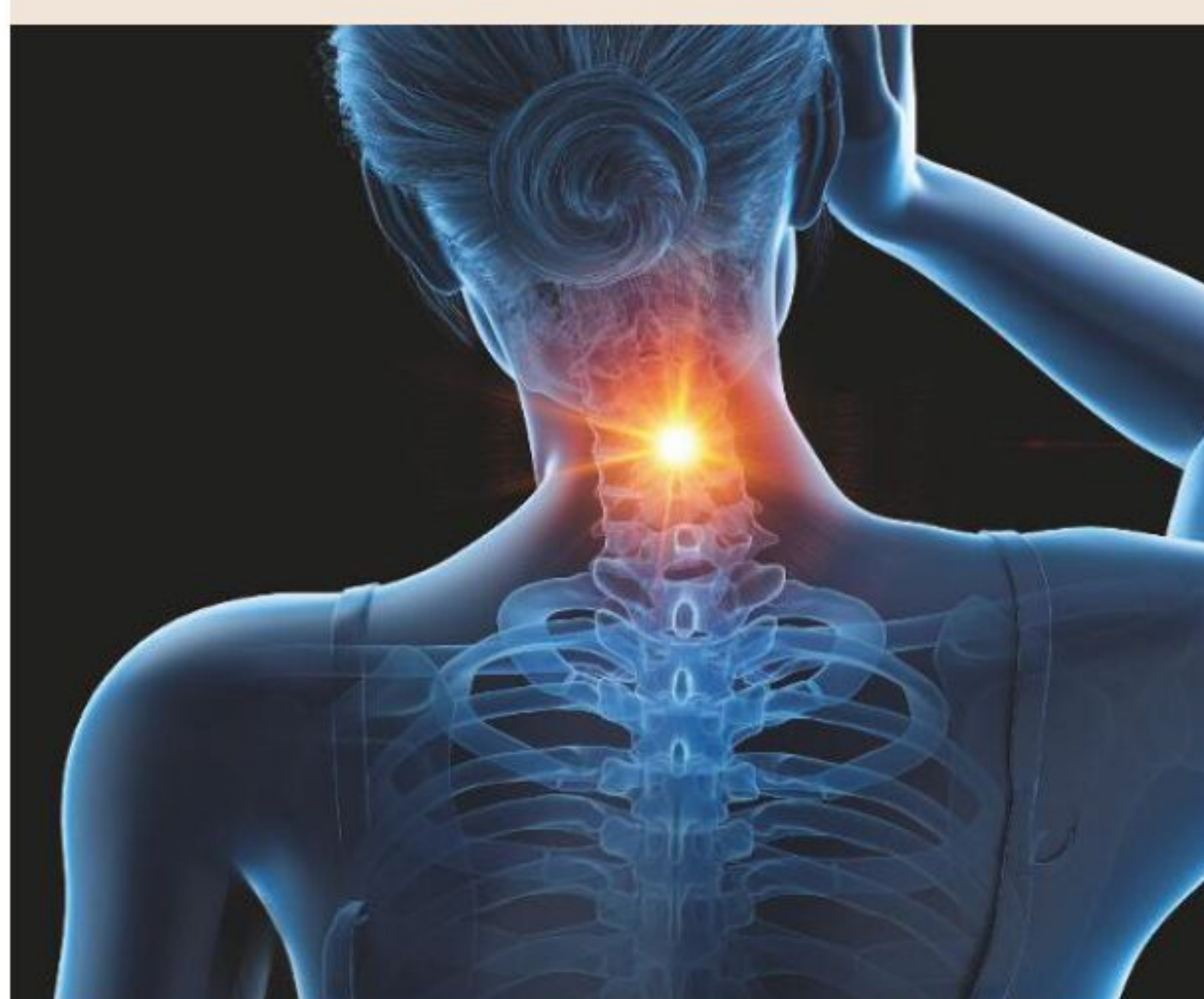
Y EL RESTO DEL AÑO, FORTALECER LA ZONA

El cuidado del cuerpo no es un trabajo que debemos hacer exclusivamente en vacaciones, por lo que todos los consejos de este

Saber qué SÍNTOMAS PARA ACUDIR AL MÉDICO

El dolor suele remitir en poco tiempo. Sin embargo, hay casos en los que puede alertar de una dolencia que necesita revisión médica. “Cuanto antes se valore el problema, más fácil suele ser resolverlo”, asevera Elgeadi. Los síntomas que requerirán pasarse por la consulta son los siguientes:

- **El dolor se extiende.** Y se irradia a los brazos, las manos, las piernas, los pies, las ingles o la zona abdominal.
- **Duración.** La molestia se prolonga entre una semana o dos sin mejorar. Sobre todo, es preocupante si la intensidad aumenta.
- **Pérdida de fuerza.** Si se produce, o cuando se siente un cierto hormigueo en las extremidades, es imprescindible consultar al traumatólogo.
- **Si existe una lesión o dolencia previa.** Cuando se experimentan los primeros síntomas que anuncian su regreso, y que suelen ser bien conocidos, es momento de acudir al especialista.



RECURSOS EFFECTIVOS.

Incluir en el equipaje unos parches de calor puede ser útil en caso de contracturas. Consultar con el médico para otros casos.

artículo deberían aplicarse siempre. Además, para tener una columna vertebral en buenas condiciones deberemos incorporar ciertos cuidados diarios.

- **Ergonomía.** La mayoría de los trabajadores de oficina pasan horas y más horas sentados frente a la pantalla del ordenador. Cuidar de la postura es básico para evitar males mayores. Tener la espalda recta y las rodillas flexionadas a 90° es esencial para que la espalda no se resienta. Si es necesario, se empleará un apoyo en los pies o un cojín para garantizar la postura óptima.

- **Caminar.** Los 10 kilómetros diarios –es decir, algo más de 10.000 pasos, ya que estos son entre 7 y 8 kilómetros– son el objetivo. Es cierto que no siempre es posible realizarlos, pero lo importante es, al menos, caminar cada día el máximo tiempo posible. Tal y como recuerda el

Dr. Elgeadi, “la musculatura de la espalda se vuelve más sensible cuando no está acostumbrada a ciertos esfuerzos, como caminar largas distancias o cargar equipaje”. Contar con un podómetro en el reloj o el móvil es una buena manera de medir lo que se anda.

- **Ejercicios específicos.** La actividad física siempre es bienvenida, pero para cuidar de la columna vertebral es necesario llevar a cabo rutinas o clases dirigidas que fortalezcan la zona abdominal y lumbar. El pilates, el yoga, la natación o el aqua-gym serán de gran ayuda, así como ejecutar diariamente ejercicios de fuerza como planchas, sentadillas con la espalda apoyada en la pared y elevaciones de la pelvis, entre otros muchos. Una espalda fuerte, bien entrenada, soporta mejor las cargas y las posturas forzadas. Incluso cuando hay problemas como hernias, el deporte bien pautado es un aliado.

ALIVIAR LA SEQUEDAD VAGINAL

Cuando hablamos de este malestar, nos referimos al síndrome genitourinario de la menopausia (SGM), una dolencia que impacta en la calidad de vida de la mujer. Puede tratarse con éxito, pero muchas veces no se consulta por vergüenza

CARME DEL VADO

Picor, escozor, dolor al mantener relaciones sexuales o sufrir infecciones de orina con frecuencia delatan un síndrome genitourinario de la menopausia. Recibe este nombre porque la sequedad vaginal y el resto de molestias que entraña tienen relación con un descenso de las hormonas femeninas en esta etapa. Sin embargo, la deshidratación producida por el calor, el contacto con la sal del mar o el cloro de las piscinas y la ropa de baño húmeda pueden agravarla.

• **Por qué se produce.** “Uno de los efectos indeseados de la producción de estrógenos tras la menopausia es la disminución de la producción de colágeno, la proteína de sostén de la piel. Su carencia causa flacidez en la piel, cuyo espesor disminuye. También disminuye su elasticidad. Una zona especialmente sensible es la vagina, que además a la pérdida de elasticidad, se suma la disminución de su tamaño”, explica la investigadora Adela Muñoz Páez, autora de *Postmenopausia* (Ed. Debate).

NO AFECTA A TODAS LAS MUJERES POR IGUAL

Como asegura la farmacéutica y divulgadora en salud Piluca Barrau (@pilucabarrau), el SGM “está infradiagnosticado”, a pesar de que lo sufren “entre el 40% y el 60% de las mujeres posmenopáusicas”. “Su prevalencia aumenta con los años desde la última menstruación,

ya que no suele aparecer de forma brusca, sino que tiene un desarrollo progresivo”, dice Barrau. Muñoz Páez corrobora que “hay mujeres que dicen notar la atrofia vaginal desde la menopausia, mientras que otras tardan años en sentir-la tras la pérdida de la menstruación”.

CONSECUENCIAS INDESEABLES

“La sequedad vaginal no es solo una molestia puntual. Puede afectar de forma directa a la vida física, emocional y relacional de la mujer, incluso con riesgo de ruptura de pareja”, advierte la farmacéutica.

• **Más riesgo de cistitis.** “La incidencia de las infecciones de orina –muchísimo más comunes en mujeres de todas las edades que en los hombres– se incrementa notablemente en la menopausia”, señala Páez. Es más, pueden llegar a cronificarse, con las molestias que conlleva.

• **Repercute en la vida afectiva.** Como afirma esta experta, “la atrofia vulvovaginal afecta a las relaciones sexuales, y por tanto, a las de pareja, de la mayor parte de las mujeres menopáusicas, especialmente a las mujeres heterosexuales con relaciones coitocéntricas”.

• **Lo más peligroso.** @pilucabarrau asegura que resulta perjudicial que “muchas mujeres no consulten por vergüenza o



OTRAS CAUSAS

@pilucabarrau señala otros posibles desencadenantes de la sequedad vaginal:

• **La disbiosis vaginal.** Las alteraciones en el pH y en la microbiota vaginal favorecen la irritación. Este desequilibrio no solo genera molestias, sino que aumenta el riesgo de infecciones urinarias recurrentes.

• **El consumo de ciertos fármacos.** Algunos medicamentos, como determinados antidepresivos o anti-histamínicos, pueden tener este efecto secundario.

• **El estilo de vida.** El consumo de tabaco dificulta la irrigación sanguínea de la zona. El estrés crónico también puede afectar.

• **Ciertas enfermedades autoinmunes.** Patologías como puede ser el síndrome de Sjögren afectan a las mucosas corporales.

En verano es recomendable evitar llevar el bañador mojado demasiado tiempo y secar bien la zona

porque lo normalizan como algo *que toca por edad*". Y es que, como señala, "a diferencia de los sofocos, que suelen mejorar con el tiempo, la sequedad vaginal no mejora sola. Si no se trata, tiende a mantenerse o a progresar porque el tejido pierde grosor, elasticidad y lubricación".

EXISTEN DISTINTOS ABORDAJES

"Esta dolencia se aborda de forma escalonada y personalizada, según la intensidad de síntomas, la edad, los antecedentes y las preferencias de la mujer", asegura Piluca Barrau.

• **En casos leves.** "Las cremas vaginales de estrógenos suelen mejorar la atrofia vulvovaginal leve y no tienen efectos secundarios negativos", explica Páez, pero tratándose de un medicamento, "es necesaria la supervisión de personal sanitario, que además es quien debe recetarlas". Por su parte, @pilucabarrau recomienda el uso de hidratantes vaginales 2-3 veces por semana como un tratamiento de base para mejorar la mucosa. También recurrir a jabones con pH específico para la zona íntima y a lubricantes de base acuosa o siliconada sin perfumes ni irritantes al mantener relaciones sexuales.

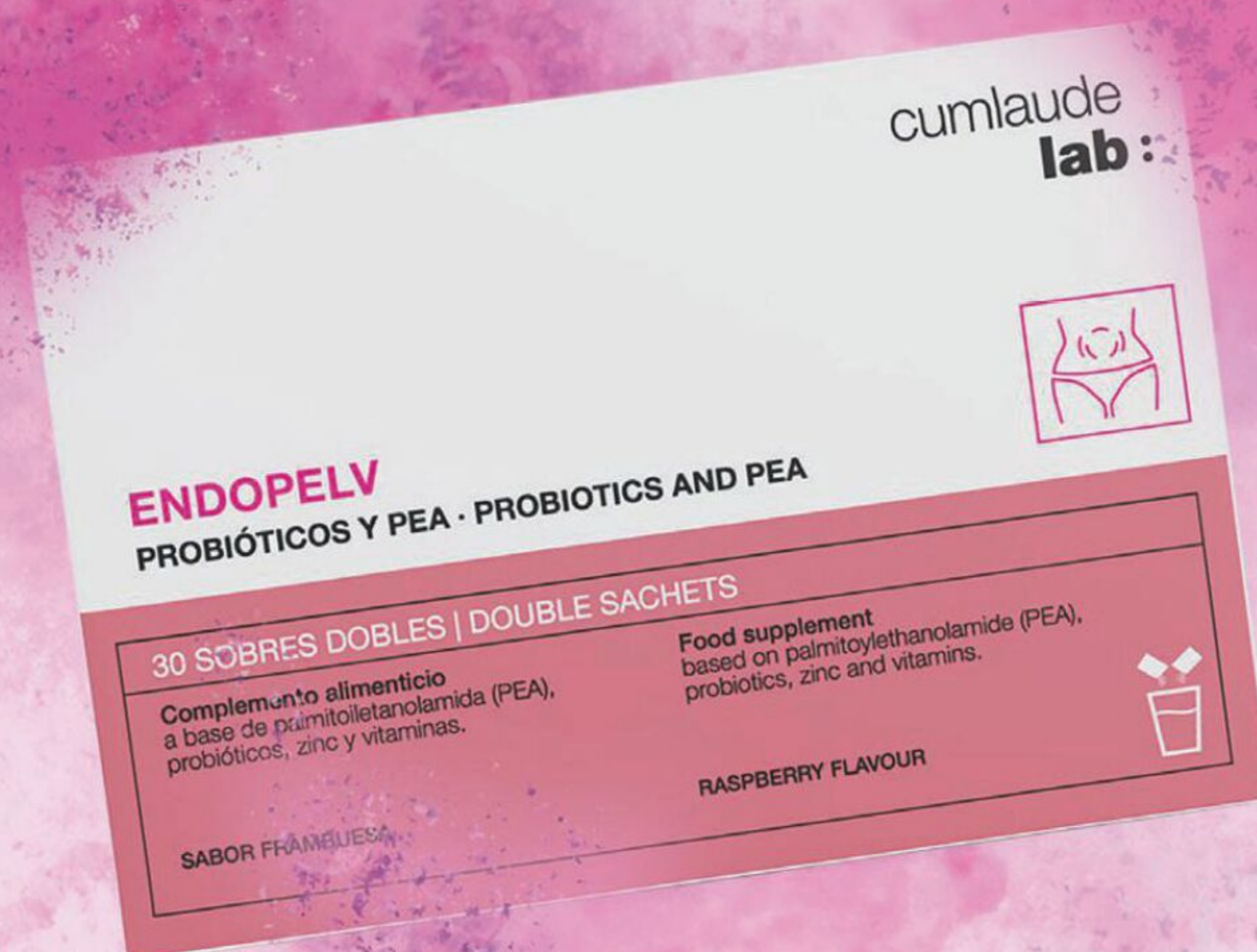
• **En los casos más graves.** Si no hay mejoría, el ginecólogo puede valorar una intervención con láser vaginal. "El objetivo del láser es estimular la producción de colágeno y mejorar la vascularización del tejido vaginal, buscando mayor elasticidad y grosor epitelial en la zona", ilustra la farmacéutica. Este procedimiento puede mejorar los síntomas, aunque faltan estudios a largo plazo. De todos modos, no es un tratamiento definitivo, sino que requiere varias sesiones iniciales y luego necesita recordatorios periódicos.

¿LA DIETA PUEDE AYUDAR?

"Las mucosas (vaginal, ocular, oral y nasal) dependen en gran parte de la calidad de sus membranas celulares. Y estas están formadas por lípidos", explica Barrau. Por lo tanto, "si la grasa que ingerimos es de baja calidad, la estructura de estas membranas también lo será".

• **Cuál y cuánta interesa.** La experta asegura que "en la menopausia, no se trata de tomar más grasa, sino de ingerir la correcta". Por ello, recomienda consumir suficiente omega 3 (EPA y DHA), presente en el pescado azul, las semillas de lino o chía o las nueces; omega 7 (ácido palmitoleico), que encontramos en el espino amarillo y en las nueces de macadamia; y ácido linoleico del AOVE, el aguacate o el aceite de girasol.

¿Sabías que una mujer con **endometriosis** puede tardar entre 7 y 8 años en obtener un diagnóstico?¹



NOVEDAD

ENDOPELV

El primer complemento alimenticio que combina 4 cepas probióticas y PEA fitosomada.



Sobre doble



Sabor frambuesa

Ciencia que escucha a la mujer

1. Bendifallah et al., Endometriosis: Improvements and challenges in diagnosis and symptom management. Sci Direct. 2024.



ÚLTIMAS TENDENCIAS SÉRUMS SOLARES Y MUCHO MÁS

Todos los dermatólogos coinciden en que el mejor protector solar es “el que se pone”. De ahí que los laboratorios cosméticos no cesen en su empeño de buscar nuevas fórmulas y texturas para que la fotoprotección sea diaria. Este año es el boom de los sérums solares, seguidos muy de cerca por los sprays con un plus y los prácticos sticks que hacen más fácil aplicarlo y reaplicarlo

ENCARNA AGUADO

Para mantener las manchas y las arrugas a raya no hay mejor cosmético antiedad que el protector solar. Este verano, los podemos incluir fácil y cómodamente en nuestra rutina diaria gracias a la gran fluidez que aportan los nuevos sérums y a la facilidad de reaplicación que nos permiten formatos como las brumas y los sticks. Otra gran ventaja: todos ellos aportan además tratamiento. Cuidarse bajo el sol nunca ha sido tan placentero.

BRUMAS: PULVERIZAR CADA DOS HORAS

La característica que ha hecho ganar popularidad a los sprays es que se depositan de forma agradable sobre la piel sin dejar sensación grasa. Es uno de los

formatos más cómodos para reaplicar cada dos horas o después de cada baño, que es la frecuencia recomendada por los dermatólogos. La única precaución que hay que tener es cubrir generosamente para asegurarse de que lo haga de forma uniforme por toda la superficie deseada. Al margen de su ligereza, hay otras ventajas que hacen que este formato tenga cada vez más adeptas:

- **Multitask.** Muchas de las nuevas brumas se pueden aplicar tanto en el cuerpo como en el rostro –y algunas hasta en el cabello–, lo que simplifica el neceser de playa.
- **Prestaciones extra.** Según su formulación, se puede elegir entre brumas hidratantes (las hay incluso con efecto frío), reafirmantes o estimuladoras de la melanina para acelerar el bronceado. Además, las brumas o

MUCHO MÁS QUE UNA BRUMA

Con un complejo exclusivo que protege el colágeno de la piel, Spray Invisible de Alta Protección SPF 50 para cara y cuerpo de **Caudalie**, 29,90€. Bifásico y muy hidratante, protege del estrés oxidativo al cuerpo y el cabello, Sun Care Hydro-Lotion SPF 30 de **Selvert Thermal**, 40,60€. Se puede usar sobre el maquillaje, refresca y aporta luminosidad, Sun Perfect Air Mist SPF 50 de **Lancaster**, 49€. Formulado con Melanin Active, potencia el bronceado, Bronze [D] Body Spray SPF 30 de **MartiDerm** 27,65€.



mists faciales son compatibles con el maquillaje. Gracias a sus partículas finas e invisibles, no solo no lo alteran, sino que además ayudan a fijarlo.

LA EXTENSIÓN MÁS FÁCIL: LOS SÉRUMS

Este formato de protección solar, además de mantener a raya las radiaciones porque tiene un SPF muy alto, aporta tratamiento y, según la marca, sustancias hidratantes, antioxidantes, seborreguladoras o reparadoras. Pero es algo con lo que también cuentan las cremas y los sprays solares antiedad de última generación. Entonces, ¿qué les diferencia realmente?

• **La clave.** “Su atractivo reside en que su textura es mucho más ligera y se extiende muy fácilmente”, señala la farmacéutica Helena Rodero, quien reconoce que “puede ser una buena opción para aquellas personas a quienes les cueste encontrar una crema solar cuya textura les resulte cómoda. Al fin y al cabo,

Siempre a mano para reaplicar

Con acción antipolución, previene del daño celular y es water resistant, Xpertsun™ Urban Advances Stick de **Primaderm**, 17€. Con complejo ultra-antioxidante, Stick Solar Invisible Bariésun de **Uriage**, 15€. Fotoprotección mineral antimanchas y con color, Heliocare 360° Pigment Stick Color de **Cantabria Labs**, 31,31€. Con filtros de alta protección (UVA, UVB e infrarrojos), fortalece la barrera cutánea, Sun Stick de **Farma Dorsch**, 29,90€. Todos ellos con SPF 50+.





Farmacéutica
especialista en piel y cabello
HELENA RODERO
@helena.rodero

CÓMO APLICAR EL SÉRUM SOLAR

Para que la fotoprotección sea eficaz se recomienda aplicar una cantidad de 2 mg/cm² de piel, lo que equivaldría en el caso del rostro a dos líneas del producto sobre los dedos índice y corazón. Si la textura es en sérum, conviene ir un paso más allá.

- **Garantizar una buena cobertura.** Se ampliaría la dosis a 3 dedos e incluso algo más si, además, aplicamos el producto en el cuello y el escote. Mi recomendación es poner una capa fina, esperar a que se asiente un poquito y luego darse otra más.

- **El orden en la rutina.** Un sérum normal se usa antes de la crema, pero si es solar se debe aplicar como último paso de la rutina facial (tras la limpieza, el contorno de ojos y la hidratación) para proteger bien la piel de las radiaciones. Si se usa base de maquillaje, se puede poner después del sérum solar, esperando un poco y con un suave punteado de los dedos para no “arrastrar” o modificar el protector.

¿Día nublado?

Aunque no se note tanto calor, las nubes solo frenan el 10% de los rayos UVA, por lo que la mayor parte llegan a la piel y hay que protegerse

lo importante es proteger bien la piel”. Sin embargo, la especialista hace hincapié en que en el caso de usar este formato “debemos ser especialmente generosos a la hora de aplicarlo sobre el rostro. Al extenderse tan fácilmente, corremos el riesgo de quedarnos cortas y en verano nos enfrentamos a radiaciones más intensas, por lo que la fotoprotección debe ser más estricta”.

PARA LAS ÁREAS MÁS SENSIBLES: LOS STICKS

Se han convertido en un imprescindible para llevar siempre encima por su tamaño compacto y fácil portabilidad. Su aplicación resulta rápida e higiénica, ya que no se usan las manos, y ofrecen una protección UV de amplio espectro. Las fórmulas actuales han mejorado muchísimo, con texturas invisibles y nada pegajosas. Son perfectos para las

SÉRUMS, EL FORMATO SÚPER FLUIDO

Antiedad hidratante Invisible Protection Sérum SPF 50 de **Valquer Laboratorios**, 22,45€. Cero brillos con Ultra-Light UV Serum Oil Control SPF 50+ de **Eucerin**, 30,40€. Presolar para potenciar la acción del protector y evitar el daño oxidativo (sin SPF), Sun AOx Sérum de **Isdin**, 22,50€. Con péptidos de colágeno para reforzar la piel, Better Screen UV Serum SPF 50 de **Kiehl's**, 39€. Hidratante y reafirmante, con ácido hialurónico y niacinamida, Ultra Serum SPF 50+ de **Avène**, 32,90€. Antipolución, con control de brillos y apto para pieles sensibles, Anthelios UvAir SPF 50+ sérum solar 50+ de **La Roche-Posay**, 31,60€.



¿Filtros físicos o químicos? Ambos son efectivos

Se recomiendan unos u otros según el tipo de piel. Hay productos que combinan ambos para conseguir una protección muy alta, con texturas agradables.

• **Los físicos.** También conocidos como filtros minerales (óxido de zinc, dióxido de titanio), se activan y protegen de manera inmediata. Crean una barrera física

sobre la superficie de la piel que refleja y “rebota” la radiación. Funcionan muy bien en pieles sensibles y reactivas. Pueden dejar algún residuo blanco.

• **Los químicos.** Se absorben en la piel y hay que esperar unos 20 minutos antes de que funcionen. Las texturas suelen ser más ligeras e invisibles.

reaplicaciones frecuentes sobre zonas sensibles o que hayan sido sometidas a tratamientos: tatuajes, cicatrices, manchas, etc. Incluso los hay que aportan color.

PIEL SANA MÁS LONGEVA: LOS ANTIEDAD

Aproximadamente el 80% del envejecimiento prematuro de la piel (manchas, arrugas y flacidez) está causado por la radiación solar sin protección. La solución para preservar la juventud de la dermis el máximo tiempo son los fotoprotectores antiaging de última generación que, además de mantener a raya los UVA/UVB, infrarrojos (IR) y la luz azul (HEVL), actúan profundamente a nivel celular. Esto lo consiguen gracias a potentes complejos antioxidantes y, en algunos casos, antipolución. Depende de lo que se quiera controlar o potenciar, incluyen principios activos despigmentantes (niacinamida, ácido tranexámico), iluminadores (vitaminas C y E), reafirmantes (péptidos, coenzima Q10), matificadores (óxido de zinc) o calmantes y antirrojeces (filtros minerales, centella asiática).



SOLARES WELL-AGING

Fluido efecto buena cara Glow SPF 30 de **Nuxe**, 26,90€. Lightweight Sunscreen SPF 50+, con ingredientes hidratantes y antiedad, de **Transparent Lab**, 19,95€. Ultraligero, previene el daño celular, Derma Protect Color SPF 50+ de **Rilastil**, 16,15€. Previene y revierte el fotoenvejecimiento, D+ Natural Suncare Age-repair SPF 50, de **Freshly**, 22,46€. Protector solar mineral con color SPF 50 de **Yepoda**, 29€. Hidratante, calmante y matificante, Oil Control Dry Touch SPF 50+ de **Sensilis**, 30,50€. Con textura mousse, unifica el tono y con filtro antipolución, Sun Filter 50+, de **Elisabeth Álvarez**, 29,60€.





RILASTIL
LABORATORIO DERMATOLOGICO

**THE REAL FORMULA
FOR REAL SKIN.**

AQUÍ EL SOL SE VIVE TODO EL AÑO

PROTECCIÓN **MUY ALTA**
TEXTURA **ULTRALIGERA**



**DERMAPROTECCION
DE ORIGEN**

El solar creado con dermatólogos
de aquí, para el sol de aquí.

DESARROLLADO CON DERMATÓLOGOS

MANICURA FRESQUITA

Esta temporada las grandes protagonistas son las propuestas elegantes y en colores discretos, las llamadas manicuras *quiet luxury*, con acabado pulido, longitud práctica y una estética que prioriza la salud

TERESA RÓDENAS

LAS FORMAS QUE SE LLEVAN

Se busca, sobre todo, la comodidad. Por esta razón, **triunfan las longitudes cortas y medias.** Las extravagantes uñas XXL cuadradas o con acabado en punta (*stiletto*) quedan desbancadas por diseños mucho más minimalistas y funcionales. Las manos ganan en naturalidad y elegancia.



Uñas cortas redondeadas. Con unas cutículas muy bien cuidadas, son las más chic.



Cuadradas suaves. Se llevan de estilo squoval, con los bordes un poco redondeados.



Almendradas. Sin excederse con el largo, es el diseño que más estiliza las manos.

LOS TONOS PASTEL DE LA TEMPORADA

Los colores suaves contribuyen a reforzar el concepto de una manicura elegante. Este año los acabados más buscados son los cremosos y glossy.



Pasión por los traslúcidos

Son tonos que dejan entrever la uña natural, muy en línea con las manicuras clean de moda.

• **Milky nails.** Con un acabado lechoso, el color más usado es el blanco, pero también el crema o, incluso, el lavanda.

• **Uñas jabón.** Se las conoce como soap nails e imitan el efecto de una pastilla de jabón mojada.

• **Uñas jelly.** La textura final es similar a la de las golosinas de gelatina y se suele aplicar con tonos poco saturados.

En sintonía con la naturaleza. El cielo, el mar, el campo o el bosque son fuentes de inspiración.



SÍ A LOS AZULES Y LOS VERDES

Estos dos colores también estarán muy presentes este verano. El azul marino, el azul noche y el cobalto serán las alternativas sofisticadas al negro. Mientras que el verde bosque y el oliva se convertirán en la opción más chic a los recurrentes marrones. Quienes prefieran tonos más luminosos y vitalistas, se pueden decantar por el azul piscina, el azul eléctrico, el verde pistacho, el lima o el original verde wasabi.



▲ CROMADAS O METÁLICAS

Los juegos de luz, los destellos y el efecto espejo en las uñas están a la orden del día.



Para realizar los lunares, se usa un punzón de nail art o también se puede recurrir a un palillo.

NAIL ART EN VERSIÓN MICRO

Minifrutas, flores diminutas, líneas ultrafinas, toques dorados... se continúan llevando los detalles artísticos en las manicuras, pero en su versión más minimalista.

• **Los polka dots.** Destacan los diseños con punteados o pequeños lunares, combinando colores como los rosas y los nude o, también, los infalibles blanco y negro.

El rojo más veraniego

• **Coral, elección segura.** Con matices anaranjados, es un clásico en la época estival. Aporta más luminosidad que el clásico rouge y da protagonismo a las manos.

• **Cómo se lleva.** Este año, con un acabado brillante en su versión monocromática. Pero también lo podemos lucir con una manicura francesa renovada o con pequeños detalles metálicos.



UÑAS MINIMAL, ANILLOS MAXI

En las pasarelas hemos podido ver cómo las manicuras clean contrastan con anillos grandes y ostentosos para sublimar las manos. Cuanto más neutro el color (rosa, nude, marrón, malva), más se presta el exceso en los accesorios. La tendencia es mezclar múltiples anillos de diferente grosor y forma en una misma mano.

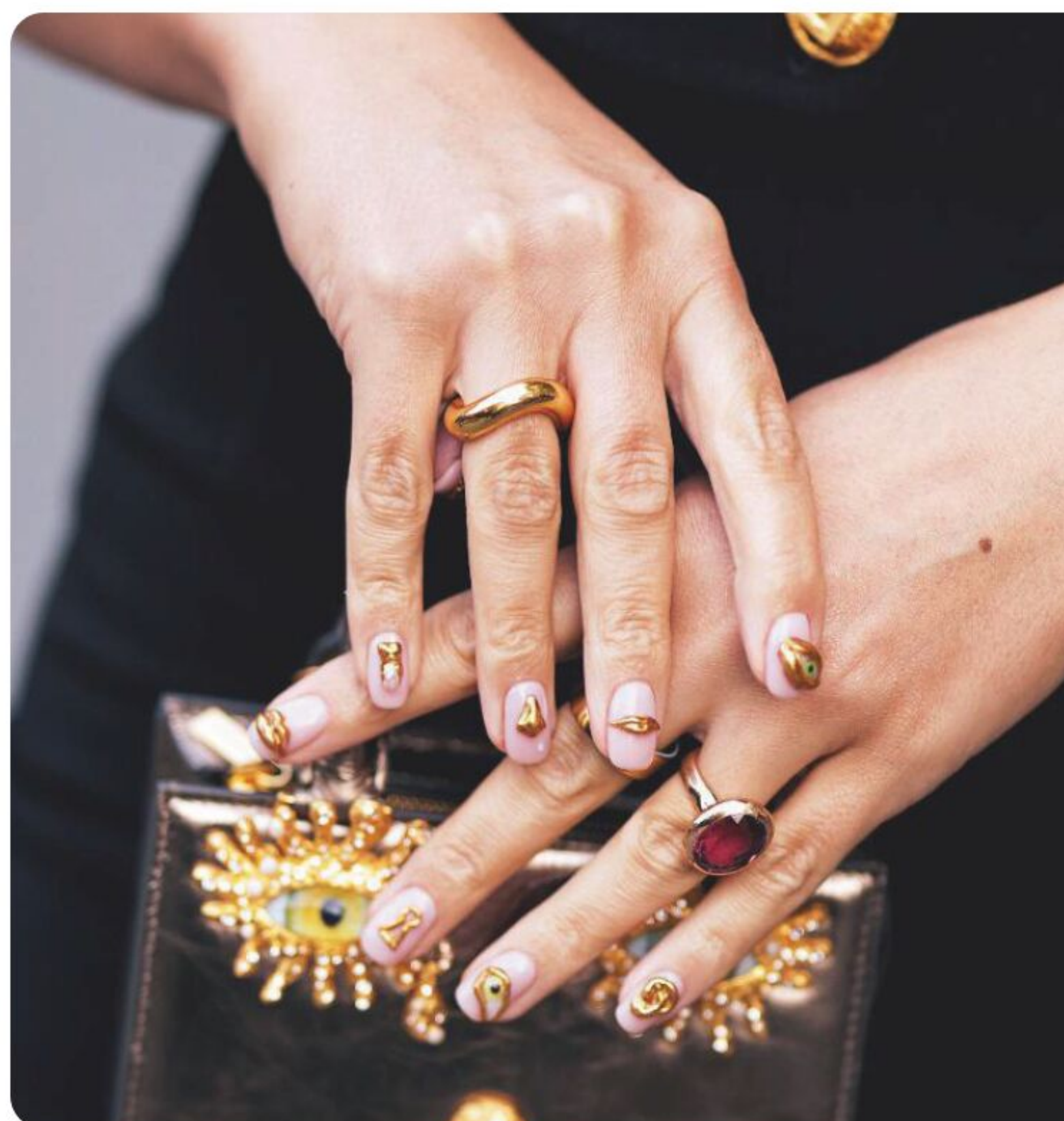


El no va más. Combinar el color del esmalte con prendas o accesorios como el bolso.

Apuesta ecléctica

Dorados y cobres en diferentes tonalidades, gemas y pedrería de distinto tamaño: triunfa el vintage reinventado

Anillo cobrizo de **Bimba y Lola**, 31,50€. De oro y con perla, de **Isabel Guarch**, c.p.v. Dorado y abierto, de **Alexah**, 25€.



Las más festivas

- **Con incrustaciones.** Para ocasiones especiales, hay apuestas más extremas, como las aplicaciones de piedrecitas, cristales o charms sobre las uñas.
- **En el salón.** Para asegurar su adherencia, lo mejor es ponerse en manos de manicuristas profesionales, quienes optan por hacer estos diseños en uñas acrílicas y usando un gel de fijación especial.



LOS CUIDADOS BÁSICOS

La clave para lucir unas uñas fuertes y brillantes es mimarlas como merecen en casa con productos específicos.

• **Los imprescindibles.** En nuestro neceser no pueden faltar un fortalecedor de uñas, un tratamiento reparador, un aceite regenerador de las cutículas y un top coat protector que mantenga la manicura en perfecto estado.



Fortalecedor de uñas Si-Nails de **Isdin**, 26,95€. Aceite para cutículas on-a-roll Apricot de **Essie**, 12,50€. Mascarilla reparadora nocturna de **Beter**, 6,29€. Iluminador de uñas Je Glow de **le mini macaron**, 10,95€.

3, 2, 1...

BRAZOS FIRMES EN TIEMPO RÉCORD

Lucir unos brazos contorneados y bien definidos este verano es posible con nuestro plan de choque. Este incluye tratamientos estéticos no invasivos y cosmética específica reafirmante de contrastada eficiencia. La alianza de ambos frentes permite resultados visibles en apenas un mes

TERESA RÓDENAS

La llegada del buen tiempo, y con ella de las prendas de manga corta y las de baño, lleva a muchas mujeres a preocuparse por la apariencia de sus brazos. A diferencia de las piernas o el vientre, es una zona que no se suele cuidar tanto durante el año y, sin embargo, es una de las que más evidencia la edad. ¿Cómo? Con la aparición de la flacidez y, en muchos casos, con un exceso de grasa o celulitis.

• **Por qué ocurre.** Afecta de manera particular a las mujeres debido a su biología, es decir, por la mayor dificultad para desarrollar masa muscular. También interviene la influencia hormonal, que

provoca la acumulación de grasa corporal, incluso en una constitución delgada. Además, influye la disminución del colágeno y la elastina, así como la falta de actividad física o una bajada brusca de peso. La suma de varios de estos factores propiciaría el descolgamiento de la dermis.

• **Celulitis y textura irregular.** A partir de los 40 años, es común también la acumulación de grasa. Esta genera irregularidades a nivel superficial y da lugar al aspecto de “piel de naranja”. Este fenómeno se vuelve todavía más visible con la edad debido, precisamente, a la mencionada pérdida de colágeno.

• **Circulación ralentizada.** Con el paso del tiempo, la eficiencia del

sistema circulatorio disminuye. La falta de fluidez en la microcirculación y en el sistema linfático no solo facilita la aparición de grasa, sino que provoca una retención de líquidos y toxinas que desdibuja el contorno del brazo y le resta uniformidad.

• **La predisposición hereditaria.** Los genes determinan en gran medida dónde y cómo se acumula la grasa. A este factor inevitable, se suman malos hábitos como una hidratación deficiente, que reduce la elasticidad y firmeza de la dermis, o una alimentación rica en productos con grasas no saludables y ultraprocesados. El consumo de estos potencia la aparición de celulitis en las extremidades.



Mesoterapia reafirmante

Las inyecciones de vitaminas y minerales, o las infiltraciones de bioestimuladores de colágeno, activan la firmeza de la piel con resultados visibles a partir de la cuarta sesión

PLAN A MEDIDA DE 4 SEMANAS

Siguiendo esta pauta, en apenas un mes se pueden apreciar unos brazos más contorneados y mantener a raya "la piel de naranja".

- **En caso de flacidez.** 1 sesión por semana de radiofrecuencia, combinada con 2 de electroestimulación para reforzar la musculatura.
- **Si hay grasa localizada.** 1 o 2 sesiones de carboxiterapia semanales, según el criterio del médico estético.
- **Cuando se suman las dos problemáticas.** 2 sesiones por semana de LPG Endermologie para eliminar la celulitis y reafirmar.
- **Cremas corporales.** Son el aliado diario esencial y requieren constancia. Se debería usar una reductora o anticelulítica por la mañana y una reafirmante por la noche.
- **Actividad física.** Combinando tratamiento con 2 o 3 sesiones semanales de ejercicio de fuerza (mancuernas, bandas elásticas), los resultados se mantienen en el tiempo.

LOS TRATAMIENTOS EN CABINA

Se deben elegir en función de qué es lo que queremos mejorar: la flacidez, la acumulación de grasa o la suma de ambos factores. En muchas ocasiones, para que sea un tratamiento de choque efectivo, se combinan varias técnicas, ya que muchas de ellas son compatibles.

- **Radiofrecuencia.** Es un tratamiento que utiliza ondas electromagnéticas para calentar las capas profundas de la piel y estimular la producción del colágeno y la elastina. Tensa y mejora la firmeza y el efecto definitivo se aprecia al cabo de un mes. En el caso de los brazos, se trabaja sobre todo la cara interna y la zona de los tríceps. Precio: 40€, una sesión de 35 minutos. Más inf.: ggbeauty.es

- **Carboxiterapia.** Se trata de una infiltración con inyecciones de CO₂ que mejora la microcirculación, estimula el colágeno y ayuda a reducir la grasa y la celulitis, dejando la piel más lisa y flexible. Se aplica en los brazos cuando hay “piel de naranja” o grasa rebelde. Lo ideal es realizar entre

4 y 6 sesiones en un mes, según la recomendación del profesional. Se puede combinar con radiofrecuencia, haciendo más énfasis en una u otra tecnología en función de si preocupa más la flacidez o la grasa. Precio: 65€, por sesión; 300€, el bono de cinco. Más inf.: centroceme.com

- **Electroestimulación.** Se aplican impulsos eléctricos en la piel mediante electrodos, que provocan contracciones musculares involuntarias. Es muy adecuada para tonificar los bíceps y los tríceps y reducir la flacidez. Precio: sesión de 20 min, 85€. Más inf.: germainegoyamadrid.com

- **LPG Endermologie.** Es un tratamiento que combina el masaje mecánico con succión y rodillos. La suma de estas técnicas en una sola máquina realiza un drenaje linfático, moviliza la grasa superficial, alisa la celulitis y activa los fibroblastos para reafirmar la piel. El procedimiento es indoloro y, aunque se observan resultados desde la primera sesión, se recomiendan un mínimo de 6 a 8 para conseguir los definitivos. Precio: desde 60€, por sesión. Más inf.: institutolynch.es



EN CASA Masajes específicos antiflacidez

No solo es importante la formulación de la crema, sino cómo la apliquemos. De ahí que se recomienda dedicarle unos minutos, siguiendo este sencillo ritual:

- **Pinzar.** Realizar pellizcos pequeños y suaves de 1 a 2 minutos en el área de mayor flacidez para estimular la circulación y el tejido.

- **Amasamientos.** Hacer esta maniobra con la palma de la mano de 2 a 3 minutos ayuda a drenar. Los movimientos deben ser desde el codo hacia el hombro.

- **Rodillo o gua-sha.** En caso de utilizarlos, se debe aplicar antes aceite o crema para no irritar la piel y usarlos trazando pasadas ascendentes.



Tripollar Pose Vx de **Skinvity**, 599€: combina radiofrecuencia y corrientes para combatir la flacidez y la grasa localizada. FAQ™411 de **Foreo**, 479€: con microcorrientes para fortalecer los músculos y luz led roja para mejorar la celulitis.

Aparatología doméstica
Según el dispositivo tonificador, se puede usar a diario durante 5 minutos; o 3 veces a la semana, de 10 a 15 minutos

RUTINA DIARIA CON COSMÉTICA

La cosmética es el complemento imprescindible de los tratamientos para ayudar a estimular el colágeno, mejorar la textura y drenar

Por la mañana

Es preferible optar por cremas, geles o aceites de acción reductora. Los ingredientes estrella son la cafeína, con propiedades quemagrasas, y activos drenantes como la L-carnitina y la centella asiática. Por su parte, el castaño de Indias ayuda a que las células grasas no “engorden” más de la cuenta.

• **Cómo se aplican.** Para potenciar sus beneficios, lo ideal es usar el producto tras la ducha con un masaje ascendente y enérgico, de 2 a 3 minutos por brazo. Es mejor que la piel esté todavía ligeramente húmeda para facilitar la penetración de los principios activos.

• **Un truco muy eficaz.** Consiste en aplicar “termoterapia local”. Es decir, frotar bajo la ducha los brazos durante unos segundos con agua fría para potenciar el efecto vasoconstrictor.

Expert Forms Firm & Fit de **Germaine de Capuccini**, 46,40€.
Beta-Burner Sculpting Treatment de **Freshly**, 29,95€. Crema modeladora Masvelt Advanced de **Clarins**, 46,47€.



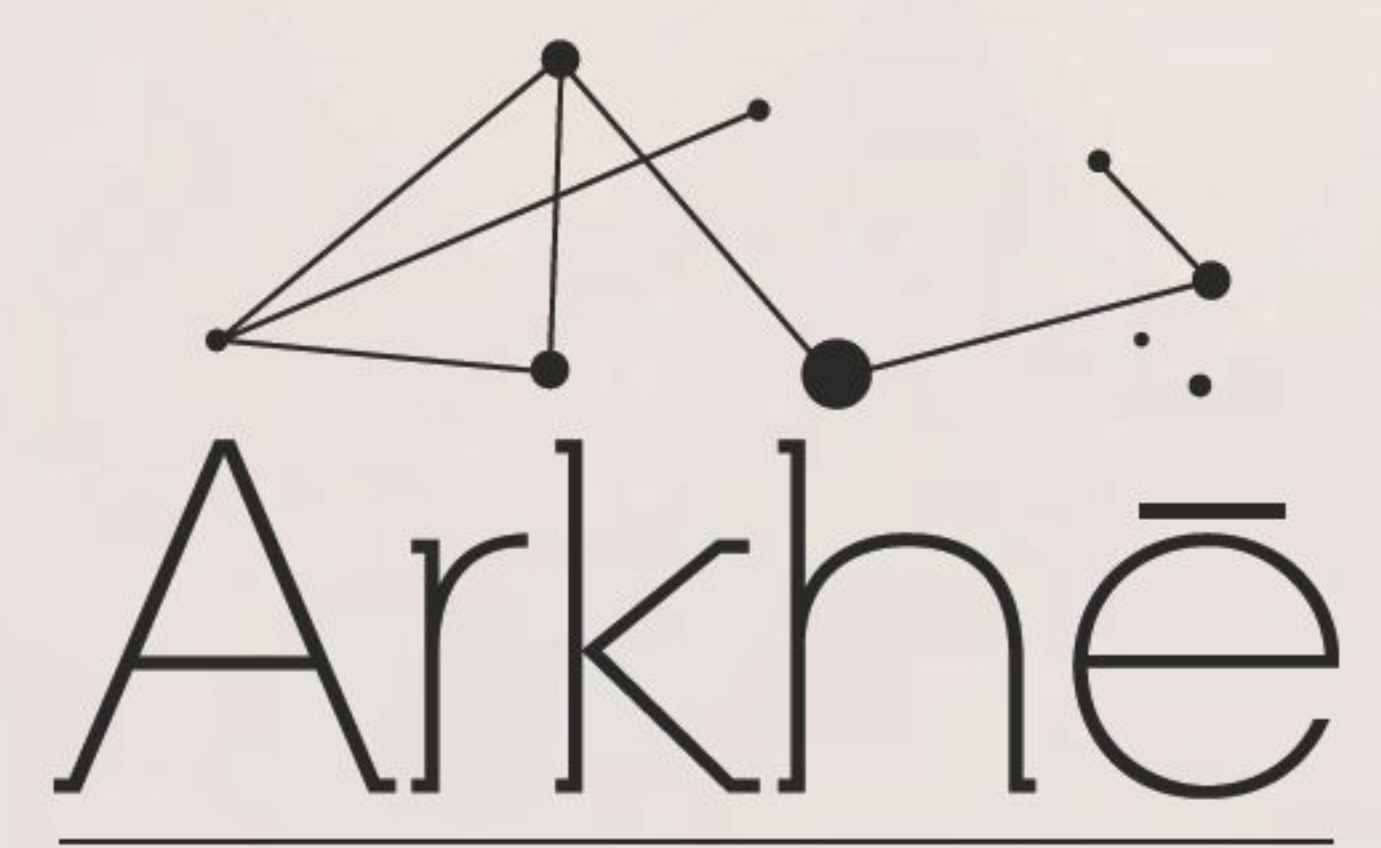
Protocolo de noche

En la rutina nocturna, conviene una crema corporal específica anti-flacidez. Son las que contienen ingredientes como el retinol o el bakuchiol, que favorecen la renovación celular y mejoran la textura de la piel; los péptidos y el silicio orgánico, que estimulan la síntesis del colágeno y la elastina; o el ácido hialurónico, que hidrata profundamente y mejora la elasticidad.

• **Evitar reacciones.** Hay que tener en cuenta que el retinol debe

Retinol Firming Serum de **Lico**, 49,90€. Sublime, con retinol microencapsulado, de **Santamarina**, 37,90€. Anti-Flacidez Bakuchiol e'lifexir de **Phergal**, 22,76€.





FEEL THE SUN. OWN THE SUMMER.

Protección y movimiento para un cuidado
inteligente y sostenible de tu cabello.



AROMA
THERAPY



CLEAN
ENERGY



WITH RECYCLED
PLASTICS



CRUELTY
FREE



SUN
CARE



Hydrahair Solar Mist
Repair Leave-in

www.arkhecosmetics.com





GOTAS AUTOBRONCEADORAS Y POLVOS DE SOL

1. Polvos Terracotta Golden Dunes, ed. limitada, de **Guerlain**, 61€. 2. Polvos de sol Ever Bronze de **Clarins**, 51€. 3. Poudre de Beauté Éclat Soleil de **Gucci**, 64€. 4. Gotas bronceadoras Beauty Skin Island Glow de **Charlotte Tilbury**, 46€. 5. Self Tan Sun-kissed Face Drops de **Lancaster**, 19,95€. 6. Sérum autobronceador Gradual Glow de **Pixi**, 24€.

BUENA CARA SIN SOL

Si todavía no te has expuesto a los rayos solares o eres de las que huyen de ellos, pero te encanta el efecto sobre tu piel, aquí tienes un amplio abanico de propuestas para conseguir un bonito tono bronceado

ENCARNA AGUADO | Fotografía CARLOS MARSELLÉS

3.



6.



7. Polvos bronceadores Warm Wishes, 33€, y brocha, 31€, ambos de **Rare Beauty** en Sephora.
8. Concentrado autobronceador The Ritual of Namasté de **Rituals**, 19,90€.
9. Aquasource+ Vitamin Glow Hydra-Bronze Drops de **Biotherm**, 23,40€.
10. Fluido autobronceador gradual C+C Vitamin de **Natura Bissé**, 63€.
Gafas de sol de **Woodys**, 229€. Bolso capazo de **Michael Kors**, 250€.

01. Sun kissed UN FAVORECEDOR TOQUE MORENO

Mientras los concentrados autobronceadores permiten un bronceado gradual (a más gotas, más intensidad), los polvos solares, ligeros y sedosos, aportan calidez y realzan los rasgos del rostro. En función del acabado que se persiga, se pueden escoger mates o iluminadores.

Sombrero de
Primark, 7€.
Gafas de sol
de **Woodys**,
165€.

02. Etéreo y duradero MAQUILLAJE ANTI-SUDOR

Es hora de cambiar las bases densas por unas más fluidas, con cobertura media y una duración mínima de 8 horas. Las nuevas fórmulas son muy ligeras, algunas incluso con textura de sérum, y matifican, iluminan o aportan hidratación extra. Su efecto “segunda piel” permite aplicar encima polvos bronceadores para potenciar el buen color.

BASES LIGERAS

1. Foundation Longwear Light de **Kuka&Chic**, 29,95€. 2. All Hours Glow Foundation de **YSL**, 62€. 3. Doble Wear SPF 10 de **Estée Lauder**, 56€. 4. Base hidratante 24h Love Fusion de **Kiko Milano**, 21,99€. 5. Base de alta cobertura Coverage SPF 50+ de **Isdin**, 29,95€. 6. Base Lifter Plump & Glow Foundation SPF 15 de **Maybelline NY**, 11,99€. 7. Base sérum Teint Radiance de **Yves Rocher**, 31,90€. 8. Even Better Clinical Serum Foundation SPF 20 de **Clinique**, 54€. 9. Base Dewy de **Gosh**, 14,99€.



Grupostop
Especialistas
en depilación láser,
medicina estética
y estética avanzada,
con un enfoque
profesional y
personalizado
para el cuidado
de la piel.

Más luz, más hidratación, mejor piel

Las claves para llegar al verano con buena cara

CON EL INICIO DEL BUEN TIEMPO, MUCHAS PERSONAS NOTAN LA PIEL MÁS APAGADA, DESHIDRATADA Y CON MENOS VITALIDAD. LA SOLUCIÓN PASA POR UN BUEN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS

Como explica la Dra. María Luz Rentero, directora médica de Grupostop, antes del verano no se trata solo de buscar un efecto buena cara, sino de mejorar la calidad de la piel y prepararla para una época en la que el sol, la playa o la piscina pueden hacer que se vea más sensible, alterada o deshidratada. La clave en Grupostop pasa por realizar siempre un diagnóstico inicial para ofrecer a cada persona el tratamiento más adecuado a su piel, ya sea medicina estética o bien tratamientos no invasivos.

La Dra. Rentero destaca opciones inyectables como la mesoterapia facial con vitaminas, los polinucleótidos o la bioestimulación autóloga, para mejorar la calidad de la piel, su elasticidad, tersura y aspecto general. En algunos casos, el ácido hialurónico puede ser un aliado para mejorar signos del envejecimiento de forma natural.



Grupostop ofrece también opciones de estética avanzada como PRÉIME® Derma-Facial, que combina 5 tecnologías para conseguir una piel más firme, luminosa y rejuvenecida; o la radiofrecuencia facial, para estimular el colágeno y mejorar la elasticidad. A caballo entre las opciones médicas y las estéticas, están las llamadas técnicas regeneradoras. El microneedling (micropunción) o el láser de tulio son lo último en tecnología para mejorar la textura, luminosidad y firmeza de la piel.

¿Cómo escoger el mejor tratamiento? La Dra. Rentero recomienda no dejarse llevar por fórmulas genéricas ni por prisas de última hora. Los meses de mayo y junio son ideales para acudir al especialista y dejarse asesorar sobre el mejor tratamiento para preparar la piel por dentro y por fuera.

grupostop.com

ESTRENANDO TERRAZA

Cuando las temperaturas invitan a pasar más horas disfrutando del aire libre, acondicionar las zonas exteriores de la vivienda es un *must*.

Arropearlas en sintonía con el resto de la casa es la clave para armonizar la vida *in&out*

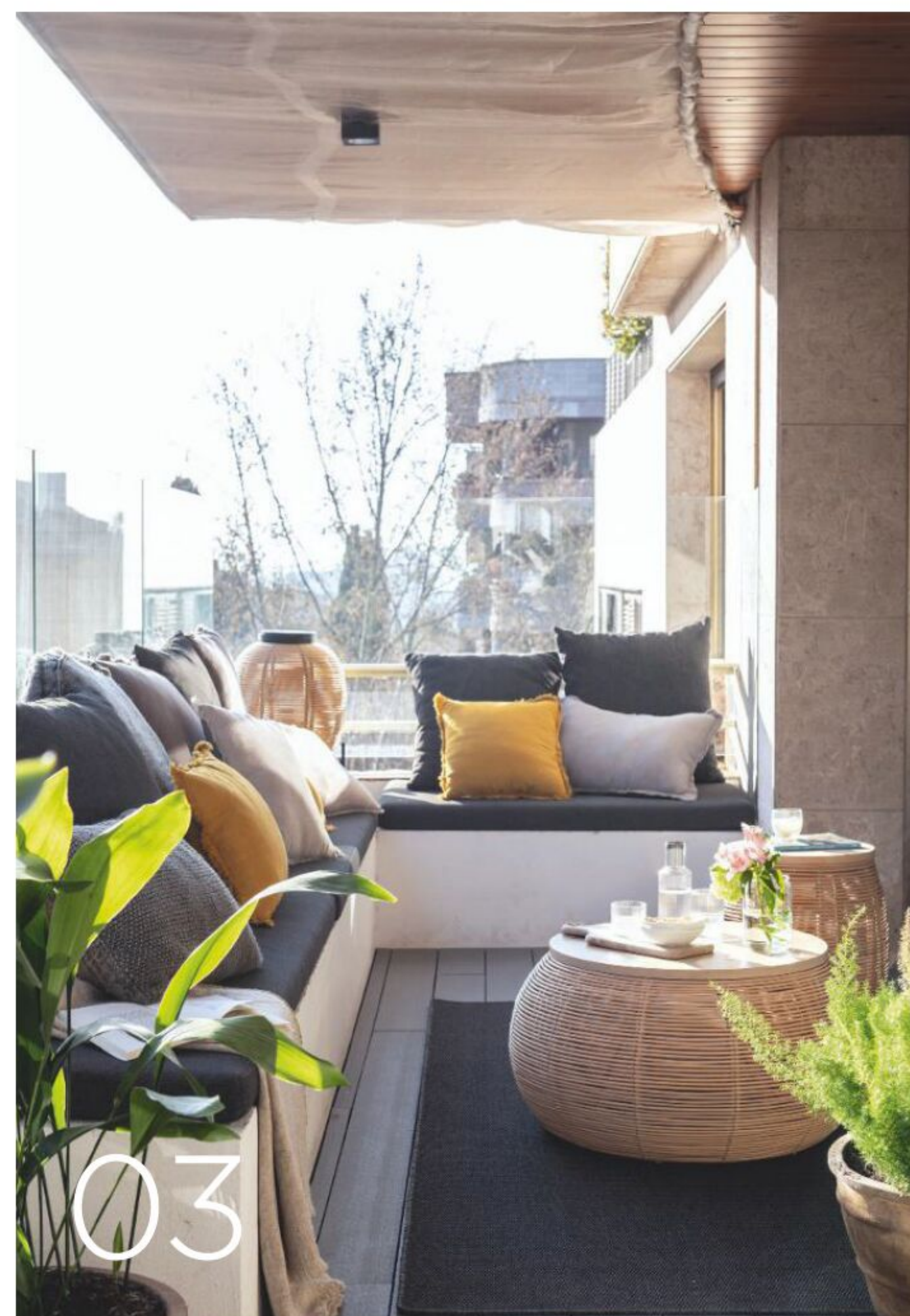
01



02

01 PORCHE. Su decoración busca disfrutar durante más tiempo de su privilegiado entorno, cuajado de viñedos y con vistas a la serranía de Ronda. Para ello, se ha encastrado a la fachada una chimenea, alrededor de la cual se distribuye el mobiliario.

02 ÁTICO. Delimitada por una alfombra de yute, esta terraza maximiza el espacio disponible gracias a unos sofás de hierro hechos a medida. La abundante presencia de plantas aporta una nota natural a un espacio urbano.



03

03 EN POCOS M². Un banco de obra en L ayuda a sacar el máximo partido de esta pequeña terraza. La elección del color gris oscuro como base para los textiles unifica esta zona con el interior de la vivienda, suavizando la transición entre estancias.

04 CONCUBIERTA. Este elemento arquitectónico ha permitido decorar esta terraza como si se tratara de un salón interior. Se le ha dado calidez a través de materiales como la madera de teca o fibras naturales (ratán, alga, mimbre).



04



06



07



05

05 APROVECHAR CADA RINCÓN.

Una alacena recuperada viste la pared medianera de esta amplia terraza. Al llenarla de plantas, se mimetiza con el resto de elementos naturales que decoran esta esquina. Una sinergia que se consigue gracias a los maceteros de madera y cerámica que se alinean con el resto de materiales naturales.

06 OASIS. Esta azotea urbana se ha acondicionado

para disfrutar de la naturaleza en plena ciudad. Para ello, la gran mesa de madera que preside el comedor exterior se ha rodeado de vegetación. Incluso la barandilla se ha revestido con un cañizo de bambú fino para ello.

07 ORIGINAL. En lugar de recurrir a muebles de exterior, en esta terraza cubierta se ha preferido colocar una chaise longue vintage. Este cómodo diván aporta un toque romántico.



08 PATIO. En los meses de verano, es el lugar más fresco de la casa, sobre todo, gracias a la elección de una catalpa, un árbol que forma un techo natural, que tiene unas características vainas colgantes. Al disponer de espacio, el patio se ha equipado con una gran mesa de teca, que puede acoger a hasta seis comensales.

09 MIRADOR. Este ático disfruta de unas vistas envidia-

bles. Para crear una zona de estar, se ha habilitado un banco hecho a medida en L. Pero el elemento más destacado es una pileta con tres surtidores que refresca y puede usarse como una pequeña alberca recreativa.

10 CERCADO. La valla de lamas de madera proporciona privacidad y un fondo cálido en el que disponer unos muebles de exterior de corte moderno, para disfrutar de este saloncito.



Bangka. Una imagen de una de las canoas típicas filipinas, reconocibles por sus característicos estabilizadores laterales de bambú.

SIARGAO EL PARAÍSO FILIPINO

Arenas blanquísimas, aguas transparentes, cocoteros, manglares, casas de madera elevadas, lagartos, tortugas y cacaúas. Esta isla del sudeste asiático resume nuestras fantasías sobre cómo debía de ser el edén



01



02



03



04

Antes de viajar, debes saber...

Se llega a la isla por avión desde diversos puntos de Filipinas, o por barco desde la población de Cebu.

Documentación. Los ciudadanos españoles necesitan el pasaporte, pero no visado. Para alquilar un vehículo es preciso un permiso de conducir en vigor, válido los primeros 90 días.

Salud. Además de las vacunas habituales, se recomiendan las de la hepatitis A, la fiebre tifoidea, el tétanos y la rabia. Y el uso de repelentes con alta concentración de DEET.

01. Una bangka desembarca pasajeros en **Naked Island**.
02. Interior del hotel **Inara Siargao**. 03. Una de las suites del mismo hotel. 04. Plato típico de cangrejo con pimienta negra.
05. Imagen de **la surfista Ikit Agudo**, de la serie *Pearls* de la artista Archie Geotina.

Situada en el Pacífico y azotada por los vientos que provienen de la Fosa de Filipinas, Siargao es conocida entre los amantes del surf por su legendaria ola, conocida como Cloud 9. Esta solo está al alcance de los expertos, sin embargo, en la isla hay otros lugares donde practicar este deporte tanto si se es debutante como si se tiene un nivel intermedio.

Una de las mejores maneras de conocer la isla es recorrerla en moto y alquilar una embarcación que nos acerque a los islotes que la rodean. Para ello, proponemos una ruta por algunos de sus lugares más destacados.

PUNTO DE PARTIDA: GENERAL LUNA

Es la zona más turística, donde se concentran la mayor parte de alojamientos, restaurantes y vida nocturna. La Tourism Road,



05



02



03



01

01. Bandeja de bienvenida del hotel Inara Siargao para la excursión a la **isla del Corregidor**. 02. La torre de vigilancia más fotografiada en la playa de **General Luna**. 03. Patio interior del Inara Siargao. 04. **CEV**, un conocido restaurante donde degustar el típico kinilaw.



04

la carretera que une esta localidad con Cloud 9, es el lugar para hacer compras, sobre todo souvenirs y artesanía local.

- **Cloud 9.** Es el lugar más visitado de Siargao. En su emblemático muelle, se halla la fotografía-dísima pasarela de madera que se prolonga dentro del mar, desde donde contemplar las proezas de los surfistas. También es ideal para disfrutar del atardecer.
- **Una excursión a los tres islotes frente a la costa.** Una de las actividades más habituales desde esta población es contratar una bangka, la típica canoa filipina de estabilizadores de bambú, y visi-

tar Naked, Daku y Guyam. Antes de embarcar, pasar por el mercado local y comprar la comida que luego nos pueden cocinar en la segunda de las islas.

PONER RUMBO AL NORTE

El objetivo es llegar a la playa de la Alegría, de la que se dice que es la más hermosa de Siargao. Se halla en la zona más septentrional de la isla, por lo que antes podemos detenernos en:

- **Las piscinas de Magpapungko.** Hay que visitarlas cuando la marea está baja. Su playa también es muy recomendable.
- **La cueva de Tayangban.** Es un reto ya que hay que adentrarse en ella buceando hasta su tramo final, que está al aire libre.

DIRIGIRSE AL OESTE

- **Cascada Taktak.** Se halla en el municipio de Santa Mónica. No es la más espectacular del país, pero vale la pena visitarla.
- **El pueblo Del Carmen.** Es la joya de esta parte de la isla. Está enfocada al ecoturismo, ya que alberga uno de los bosques de manglares más grandes de Filipinas. Es el lugar ideal para comer pescado fresco en sus *carinderias*, los comedores locales.



LPA Sabor CAPITAL Taste

Las Palmas de Gran Canaria



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Las Palmas de Gran Canaria
Ciudad de mar y culturas City of sea and cultures



lpavisit.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

LOS SECRETOS DE UN CHEF

Dani García nos invita en su último libro a entrar al corazón de su casa. Allí nos propone “cocinar juntos en mi cocina de verdad, con delantal y en zapatillas”

CARME DEL VADO





El currículum de Dani García impresiona. Obtuvo 3 estrellas Michelin por el restaurante que llevaba su nombre en Marbella y ostenta 2 más por el Smoked Room en Madrid. Además, lidera 20 restaurantes en diversos países. Pero como nos recuerda en este libro, “no nací cocinando con pinzas ni en silencio”, sino “con prisas, como en todas las casas”. Hoy sigue cocinando para los suyos y nos invita a nosotras a hacerlo también.

Profesionalmente estás rodeado de un gran equipo, ¿en quién te apoyas en casa?

Mando menos de lo que parece (risas). Me apoyo mucho en Anna y en el sentido común. Al final, después de tantos restau-

rantes, lo que buscas en tu hogar es justo lo contrario: calma, sencillez y cero presión.

¿Has inoculado el gusto por cocinar a tus hijos?

Más que obligarles, intento que lo vivan. Si lo ven como algo natural, acaba llegando solo. Cocinar no debería ser una obligación, debería ser un juego.

Tras el trabajo...

¿te quedan ganas de cocinar en casa?

Depende del día. Pero cuando cocino en casa no soy chef, soy padre. Y ahí cambia todo. Hago platos simples, sin vueltas.

La cocina suele “heredarse” de madres y abuelas, como es tu caso, pero en la alta cocina aún hay pocas chefs, ¿por qué?

Porque ha sido un entorno muy duro durante muchos años. Horarios, presión... no era un espacio fácil. Por suerte, eso está cambiando, tenía que hacerlo.

¿Por qué se cocina cada vez menos en casa?

Porque hemos complicado algo que era sencillo. Parece que si no haces algo increíble no merece la pena. Y no es así.

¿Cómo se puede cambiar esta tendencia y animar a más personas a cocinar casero?

Quitándole importancia. Cocinar algo básico, bien hecho, ya es suficiente. No hace falta hacer un menú degustación en casa.

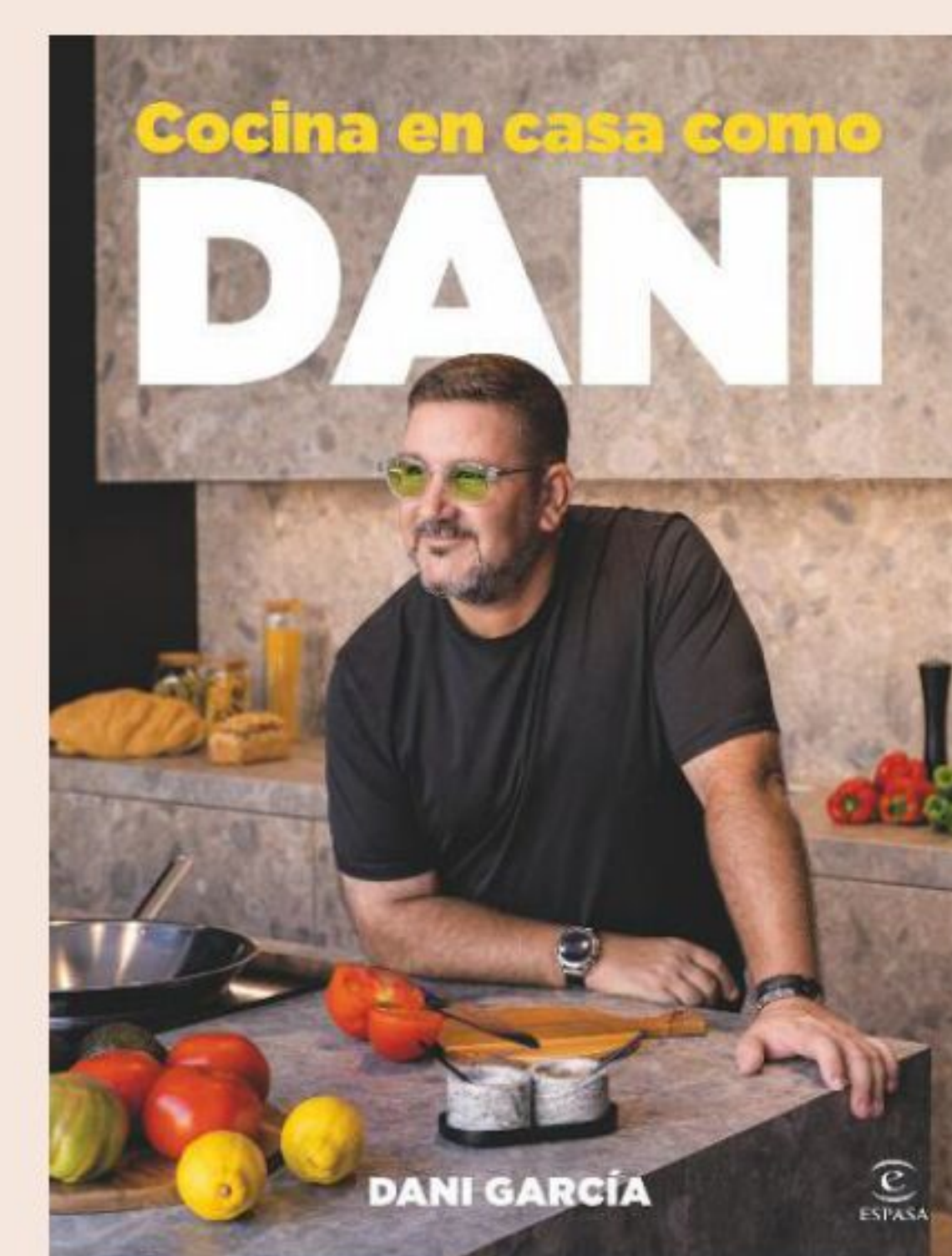
El libro IDEAS PARA COMER BIEN A DIARIO

El chef marbellí tiene ya siete libros en el mercado. ¿Qué distingue a este de los otros seis? “Que es real. Está pensado para el día a día, no para lucirse. Recetas que funcionan de verdad en casa”, asegura.

¿Hay que saber cocinar para poder hacer estas recetas? No. Hay que tener ganas de cocinar. Todo lo demás se aprende.

El libro se divide en secciones, desde desayunos a platos con estrella sin presión. Y hay una dedicada a las salsas, que llamas “salvavidas”, ¿por qué? Porque una buena salsa te arregla cualquier plato. Es donde pasa todo.

Las recetas son para dos personas, pero si somos más, ¿solo multiplicamos las cantidades por comensal? Sí, pero con cabeza. No todo escala igual. Hay que ajustar un poco sobre la marcha.



Cocina en casa como Dani,
del chef Dani García
(Ed. Espasa), 23,90€.



01

01 TORTILLA VAGA DE SETAS TERIYAKI

Para 2 personas

200 g de setas variadas (shi-take, portobello, champiñón...) • 4 huevos camperos • 1 cebolleta • 1 cdta. de salsa de soja • 1 cdta. de salsa teriyaki • 1 cdta. de aceite de sésamo • Cebollino fresco • AOVE • Sal y pimienta negra

Elaboración

1. Corta las setas en láminas y la cebolleta en juliana fina.
2. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, saltea la cebolleta hasta que esté tierna. Añade las setas y cocina a fuego alto hasta que se doren.
3. Añade la salsa de soja, el aceite

de sésamo y la teriyaki. Cocina 1 min más para que caramelicen ligeramente. Reserva caliente.

4. Bate los huevos con una pizca de sal y pimienta. En otra sartén antiadherente con un poco de aceite, vierte los huevos y deja que cuajen solo por la base, sin remover. Debe quedar el centro cremoso. Retira del fuego, añade las setas salteadas por encima sin tapar del todo la base de huevo. Termina con cebollino fresco picado. Sirve tal cual, abierta.

Truco del chef. La clave está en no sobrecuajar los huevos. La base debe quedar tierna, casi como una crema. Si quieres subir el nivel, añade un poco de queso crema o straciatella justo en el centro antes de servir: aporta

02



untuosidad y contraste. Y si tienes un buen vinagre de arroz o un limón, unas gotas al final equilibran el dulzor de la teriyaki.

02 TATAKI DE ATÚN CON ENCEBOLLADO DE JENGIBRE

Para 2 personas

300 g de atún rojo (parte de akami) • 50 ml de salsa de soja • 1 cebolla dulce grande • 1 trozo de jengibre fresco (del tamaño de un pulgar) • 1 cda. de vinagre de arroz o de manzana • 1 cdta. de azúcar moreno • Cebollino fresco o sésamo tostado (opcional) • Aceite de oliva suave o aceite de pepita de uva • Sal fina



Buscar el equilibrio
“Hay técnicas que no fallan y el papillote es una. El salmón se cocina en su jugo, sin agresión. La berenjena se tuesta hasta que parece humo y el yogur con menta le da un frescor que equilibra”

Elaboración

1. Para el encebollado, lamina el jengibre finamente y luego córtalo en juliana. Escáldalo 10 segundos en agua hirviendo y enfríalo en agua con hielo. Sécalo bien.

2. En una sartén con un poco de aceite, añade la cebolla cortada en juliana fina y el jengibre escaldado. Cocina a fuego muy bajo unos 20-25 minutos, hasta que ambos productos estén blandos y casi caramelizados. Añade al final la soja, el vinagre y el azúcar. Cocina 5 minutos más hasta que todo quede ligado y jugoso.

3. Corta el atún en bloques de unos 4-5 cm de grosor. Seca bien con papel. Sella los cuatro lados en una sartén muy caliente con una pincelada de aceite. Solo

unos segundos por cada lado. Nada más marcarlo, pásalo a un bol con agua con hielo unos segundos y sécalo bien. Esto ayuda a cortar el calor y a fijar el punto.

4. Montaje final: corta el atún en láminas gruesas y sírvelo templado sobre el encebollado de jengibre. Añade unas gotas del jugo del encebollado por encima. Si quieres, termina con cebollino picado o sésamo tostado.

Truco del chef. El escaldado del jengibre es clave. Le quita la fuerza sin robarle el alma. Y tras marcar el atún, enfriarlo en agua con hielo y secarlo es fundamental: evita que se pase de punto y facilita cortes limpios. Si respetas estos tiempos, tendrás un tataki equilibrado y meloso.

03

SALMÓN EN PAPILOTE, BERENJENA ASADA Y YOGUR A LA MENTA

Para 2 personas

2 lomos de salmón con piel (150-180 g cada uno) • 1 berenjena grande • 1 cucharadita de comino molido • 2 cdas. de AOVE • Sal y pimienta negra. *Para la salsa de yogur:* 150 g de yogur griego natural sin azúcar • 1/2 diente de ajo rallado • Ralladura y zumo de 1/2 limón • 1 cda. de hojas de menta picadas • 1 cda. de AOVE • Sal

Elaboración

1. Asa la berenjena entera en horno fuerte (220 °C) o sobre llama directa hasta que esté muy blanda y la piel casi quemada. Déjala



04



05

enfriar, ábrela, retira la carne y mézclala con comino, aceite, sal y pimienta. Reserva.

2. Prepara el papillote: coloca una base de papel de aluminio y sobre ella papel vegetal. Pon un lomo de salmón con la piel hacia abajo, salpimentado, y cúbrelo con una cucharada generosa de berenjena asada. Añade un chorrito de aceite. Cierra bien el paquete dejando espacio para que se infle con el vapor. Hornea a 180 °C durante 10 min (según grosor).

3. Haz la salsa: mezcla todos los ingredientes en un bol. Ajusta de sal y acidez. Guarda en frío.

4. Monta el plato: abre el papillote y sirve directamente o traslada con cuidado el salmón al plato. Añade una cucharada de yogur

con menta por encima o al lado.

Truco del chef. Si no tienes horno, puedes hacer el papillote en sartén tapada a fuego bajo. Y si quieres un toque más especiado, añade un poco de pimentón ahumado o ras el hanout a la berenjena.

04 KEBAB CASERO DE POLLO CON RAS EL HANOUT

Para 2 personas

Para el pollo: 300 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel • 2 cdas. de yogur natural • 1 cda. de ras el hanout (mezcla de especias). *Para la salsa de yogur:* 1 yogur natural • Zumo de

1/2 lima • 1 cda. de ralladura de lima • 1 cdta. de miel • 1 cdta. de ajo rallado • 1 cdta. de ajo en polvo • Unas hojas de menta fresca picada (opcional) • Zumo de 1/2 lima • Sal • AOVE. *Para montar:* Sal y pimienta negra • Pan de pita o pan plano • 4 cdas. de maíz dulce cocido • Cebolla morada encurtida o en juliana fina • Hojas de lechuga o brotes

Elaboración

1. Corta los contramuslos en tiras finas y mézclalos en un bol con ras el hanout, ajo en polvo, yogur, zumo de lima, sal y pimienta. Deja marinar, unos 15-20 min, mientras preparas el resto.

2. Para la salsa, mezcla todos los ingredientes hasta tener una crema ligera. Ajusta de sal y acidez.

3. Cocina el pollo en una sartén caliente con un chorrito de aceite hasta que esté dorado y jugoso.

4. Calienta un poco el pan. Rellénalo con el pollo, el maíz, la cebolla y la lechuga. Salsea generosamente con el yogur.

5. Sírvelo envuelto en papel como si fuera de food truck. O abierto, para compartir.

Truco del chef. El ras el hanout cambia el juego. Si no lo encuentras, puedes hacer una mezcla rápida con comino, pimentón, canela y un toque de jengibre en polvo. O le puedes añadir un poco de tahini a la salsa de yogur.

05

BRIOCHE TOSTADO DE CHOCOLATE, PISTACHOS Y KATAIFI

Para 2 personas

Para el brioche casero (puedes comprarlo hecho, pero aquí te damos la opción de prepararlo en casa): 250 g de harina de fuerza • 125 g de mantequilla a temperatura ambiente • 50 ml de leche tibia • 30 g de azúcar • 10 g de levadura fresca • 3 huevos medianos • 1 pizca de sal. *Para el montaje:* 2 rebanadas gruesas de brioche (casero o de calidad) • 80 g de chocolate con leche de buena calidad • 2 cdas. de nata líquida (35% MG) • 2 cdas. de pistachos pelados, picados grueso • 1 puñado de pasta kataifi (o fideos muy finos) • 1 cda. de mantequilla • 1 cda. de azúcar (opcional)

Elaboración

1. Prepara el brioche (opcional): mezcla la levadura con la leche y deja activar. Añade a la harina el azúcar, los huevos y la sal. Amasa bien y luego incorpora la mante-

Este brioche tostado está inspirado en uno de los chocolates con pistacho más virales que he probado en Dubái

quilla poco a poco. Deja fermentar 2 horas, bolea y hornea unos 25 minutos a 180 °C.

2. Tuesta el brioche: en una sartén con mantequilla, dora las rebanadas hasta que queden crujientes por fuera y tiernas por dentro.

3. Funde el chocolate: derrítelo con la nata en el microondas o al baño maría hasta obtener una crema suave.

4. Tuesta el kataifi: puedes freírlo en sartén con un poco de aceite caliente o hacerlo al horno a 180 °C hasta que esté dorado y crujiente. Escurre y deja enfriar sobre papel absorbente de cocina.

5. Monta el plato: mezcla la crema de chocolate aún tibia con el kataifi crujiente y coloca encima de las tostadas de brioche. Espolvorea por encima cacao en polvo y pistachos tostados ligeramente rotos.

Truco del chef. El brioche casero marca la diferencia, pero si no tienes tiempo, compra uno de panadería con buena mantequilla. Si no encuentras kataifi, puedes usar fideos muy finos fritos (como los que se utilizan para hacer un rossejat).



Consejos para amateurs

Dani García hace una gran labor para explicar el porqué de algunos de los procedimientos que indica en las recetas. Por ello, hemos aprovechado para que nos dé ideas para quien quiera comer casero cada día. Estos son sus básicos:

- **Cómo comprar bien.** Menos y mejor. Producto bueno, sin complicarse.

- **Cómo organizarse en casa.** Pensar un poco antes. Tener dos o tres bases hechas te salva la semana.

- **Cuáles son los electrodomésticos más útiles.** El microondas está infravalorado. Bien usado, es una herramienta increíble. Y la airfryer también ayuda mucho en el día a día.

- **¿Algún otro consejo para quien se inicie en la cocina casera?** No intentes hacerlo perfecto. Solo intenta hacerlo. Con eso ya vas por delante.

MIEDO A VOLAR POR QUÉ SUCEDE Y CÓMO SUPERARLO

La aerofobia consiste en un temor irracional a subirse a un avión, que puede acompañarse de taquicardia, falta de aire, nudo en el estómago, temblores, sudoración, mareo o tensión muscular

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

Además de los síntomas descritos, Teresa Morali, psicóloga clínica especialista en tratamiento de fobias y ansiedad con realidad virtual, explica que los momentos críticos pueden ir acompañados de episodios de ansiedad. “Si una persona presenta cuatro o más síntomas de los descritos al principio y estos se presentan de forma repentina e intensa, además de experimentar miedo a morir o volverse loco, estamos hablando de un ataque de pánico”, detalla Morali. También es frecuente sufrir miedo anticipatorio, por lo que el sufrimiento comienza incluso días antes de dirigirse al aeropuerto.

LAS RAÍCES DE ESTE FRECUENTE TEMOR

“Es como si mi corazón quisiera salirse del pecho antes incluso de subir al avión”, confiesa Mar-

ta Pineda, una profesora de 40 años que sufre aerofobia. Para ella, un viaje es un eterno rumiar sobre lo que puede salir mal.

- **No hay una única causa.** Este miedo tiene sus raíces, según Morali, en “una combinación de factores: predisposición biológica, aprendizaje, experiencias previas, rasgos de personalidad y desinformación sobre cómo funciona un avión”.

- **Otros factores que influyen.** También puede intervenir el apego, es decir, la dificultad de separarse de los seres queridos; o la alta necesidad de control, porque el avión es un medio en el que uno no se puede desenvolver por sí mismo, aseguran los expertos.

- **Las malas experiencias pesan.** Una de las causas más frecuentes es el hecho de haber vivido un vuelo con turbulencias severas, o en el que ha habido un aterrizaje frustrado, por poner dos ejemplos, explica el psicólogo y



comandante de aviones Boeing 787, Alfonso de Bertodano. “Esto genera una sensación de peligro asociada a volar de una magnitud desproporcionada”, matiza De Bertodano, director del curso perdiendo el miedo a volar. perdiendoelmiedoavolar.com

¿SE DEBE VOLAR CON ESTOS SÍNTOMAS?

“Si se vuela y no se sabe gestionar la ansiedad incluso en los días previos, lo único que se va a conseguir es reforzar ese miedo”, avisa el experto. “El proceso de superación requiere motiva-



Qué hacer SI LO SUFRE EL ACOMPAÑANTE

- **Validar las emociones del otro.** También sus conductas, y hacerlo sin juzgar. Hay que recordar que la ansiedad no se escoge y que la otra persona no siempre puede gestionar lo que le sucede como nos gustaría.

- **Mostrar calma.** No añadir más estrés al que siente la otra persona. Muchas veces, la intranquilidad proviene del miedo propio a lo que le puede pasar al otro, pero hay que recordar que la ansiedad no representa un riesgo real.

- **Comportamientos a evitar.** Preguntar continuamente cómo se siente, porque aumenta su percepción de vulnerabilidad y alimenta el ciclo de la angustia.

Si la persona que sufre ansiedad al tomar un avión viaja con niños, es mejor que estos se sienten con el otro progenitor, para evitar un estrés añadido

ción, una metodología eficaz, metas realistas y exponerse a los vuelos aplicando las pautas necesarias”, añade.

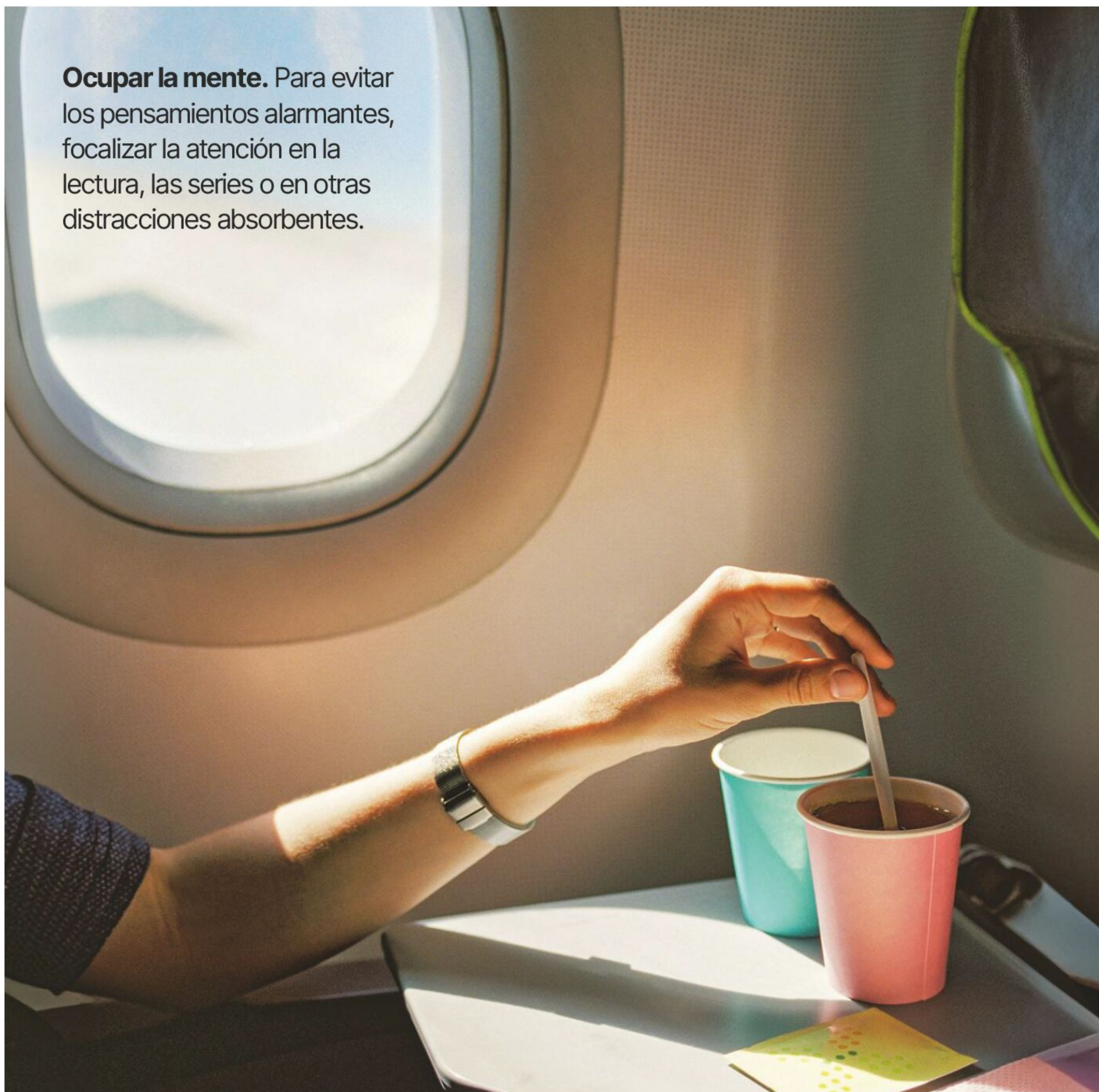
Por su parte, la psicóloga Teresa Morali aconseja empezar con una terapia psicológica que incluya técnicas para la gestión de la ansiedad. Posteriormente, realizar una exposición mediante realidad virtual, que ayuda de forma progresiva a afrontar esa experiencia, ya que entrena el cerebro para percibir el vuelo con normalidad, como un acontecimiento seguro y sin riesgos.

UN DECÁLOGO PARA AFRONTAR ESTA FOBIA

Estos son algunos de los consejos que aportan los expertos:

- **Reducir el estrés previo.** Hay que evitar llegar al vuelo con niveles elevados de cortisol. Es aconsejable acudir al aeropuerto con tiempo de sobra. Ir de prisa activa la ansiedad. También conviene no tener días caóticos justo antes de viajar.

- **Conectar con el propósito.** Recordar para qué se vuela, ya sea visitar a un ser querido, un lugar soñado o por deber profesional.



Ocupar la mente. Para evitar los pensamientos alarmantes, focalizar la atención en la lectura, las series o en otras distracciones absorbentes.

- **Aceptar lo que se siente y se piensa.** “La ansiedad no se elige ni se controla con la fuerza de voluntad. Al contrario, cuanto más se la quiere apartar, más crece”, remarca Morali.
- **Volver al presente.** Ante pensamientos catastróficos, tanto antes como durante el viaje, probar a enfocarse en algo concreto: la respiración, el sonido del avión, etc. Entablar una conversación con el compañero de viaje también puede ayudar.
- **Contar con distracciones eficaces.** Como actividades o herramientas que ayuden a mantener la mente ocupada y que atrapen de verdad. Otras opciones serían las series o películas, los juegos o los podcasts.
- **Ejercicios de relajación.** Para equilibrar y calmar el sistema ner-

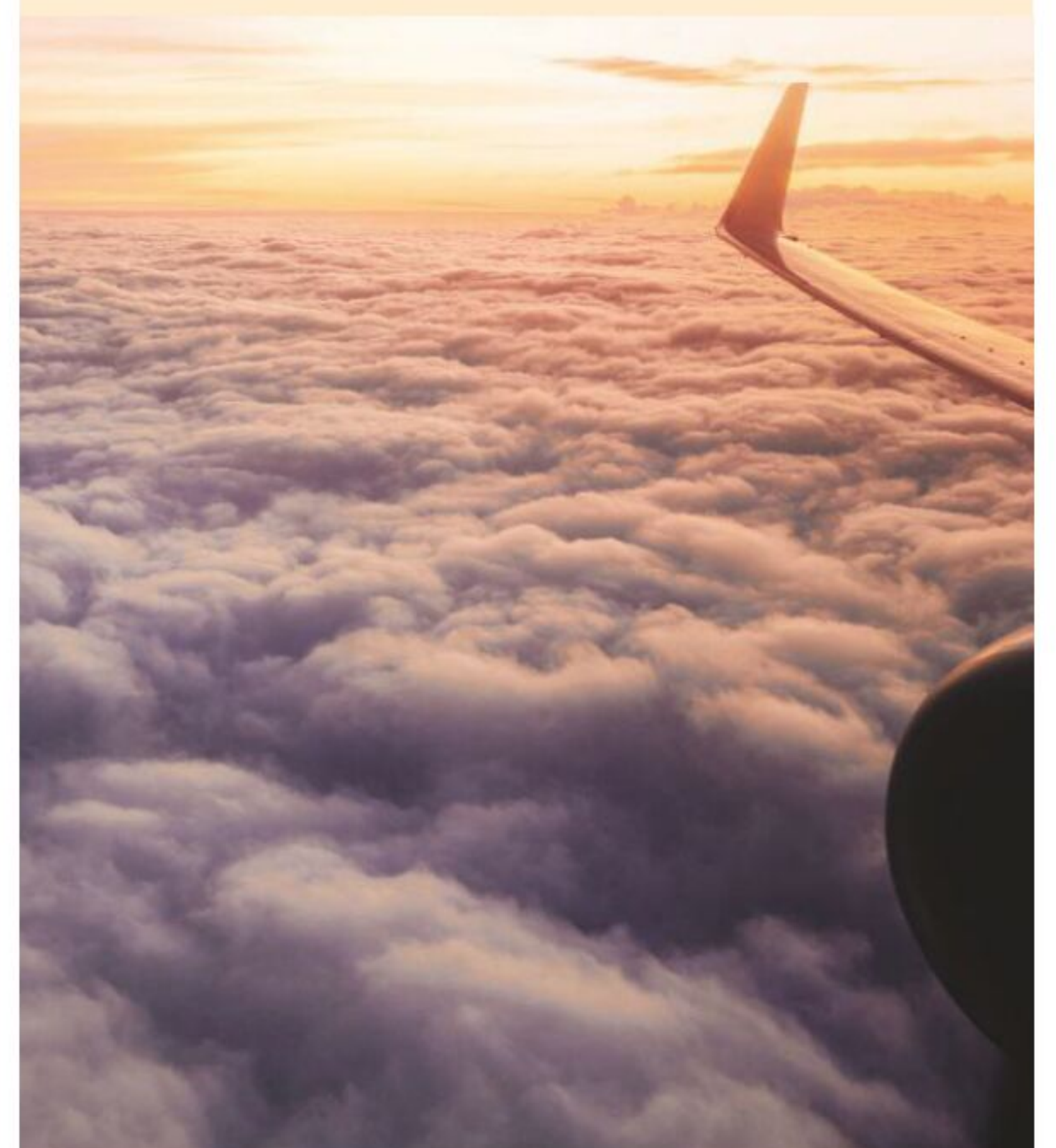
vioso, se pueden hacer ejercicios de respiración como tapar una fosa nasal e inhalar por la otra, luego hay que cambiar y exhalar por la contraria. Hay que alternar así varias veces. También se puede probar la técnica de simular un bostezo aunque no se tenga sueño. Se debe hacer varias veces para activar mecanismos naturales de relajación del cuerpo.

• **Buscar ayuda.** De Bertodano recomienda la terapia cognitivo conductual (TCC), con la que no solo se aprende a conocer qué es el miedo y por qué se produce, sino que también desarrolla técnicas para gestionar la ansiedad. Otra es la terapia de aceptación y compromiso (ACT) que aplica Morali y que tiene como objetivo eliminar los pensamientos catastrofistas.

Un libro NO VUELES SIN SABER ESTO

Es el título de la obra de la piloto comercial Savina Paül (@savinapaul) y el ingeniero aeronáutico Dario Borhani, que acerca la aviación a quienes sienten aerofobia. El objetivo es desdramatizar temores tan frecuentes como estos:

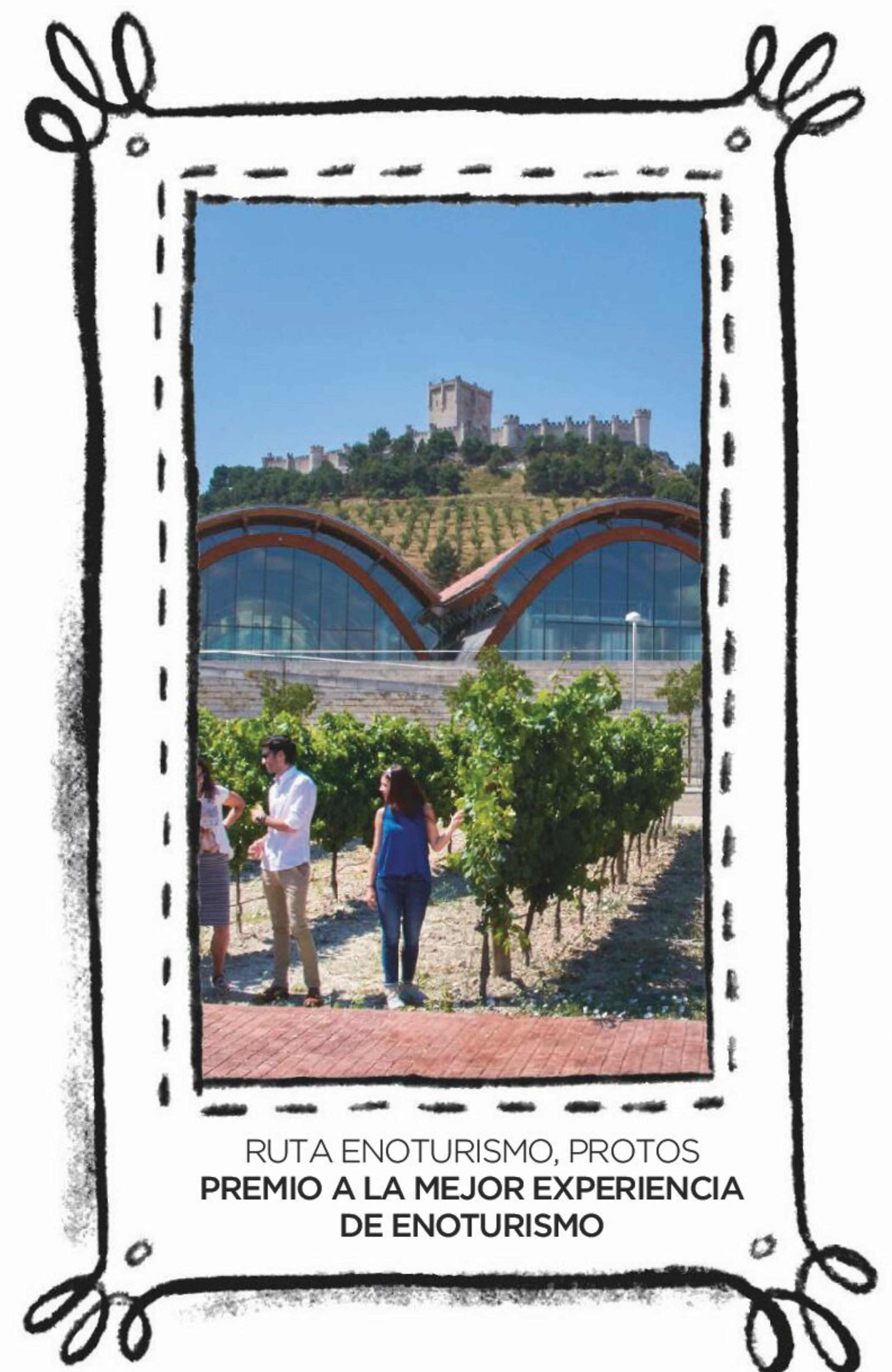
- **¿Qué pasa si hay temporal?** Los aviones nunca atraviesan tormentas peligrosas. Se detectan con radares y se bordean. “Siempre llevamos combustible extra para casos de desvío. En aviación siempre hay un plan B, C y D”, dice Savina.
- **¿Las turbulencias son peligrosas?** Son incómodas pero no peligrosas. El avión está diseñado para soportarlas. Sentarse más adelante puede hacerlas menos perceptibles.
- **¿Y si falla un motor?** Es extremadamente raro. Aun así, los pilotos entrenan repetidamente en simuladores para saber actuar en cualquier situación. Además, disponen de sistemas redundantes.





THE TASTE OF SUNSHINE - THE

VILLA MASSA
LIMONCELLO



GANADORES PREMIOS FOODIE 2026

Ilustraciones **PATRICIA BOLAÑOS**

Este año estrenamos nuevos galardones. Desde CLARA hemos premiado a las marcas y entidades que más han destacado en su oferta gastronómica y alimenticia, investigación y novedad en el mercado. Desde materias primas de calidad incuestionable, a destinos turísticos donde la comida y la bebida son un *must*, pasando por productos que elevan la experiencia en nuestro hogar. Unos premios que hablan de estilo de vida y disfrute, patrocinados por Villa Massa Spritz, el aperitivo de moda

VILLA MASSA
Spritz

**MEJOR ALIADO
EN LA COCINA**
P&G
FAIRY SPRAY

**MEJOR BEBIDA
FUNCIONAL**
SUSARÓN
INFUSIONES MATE

**LANZAMIENTO
DEL AÑO**
DANONE
QUESO COTTAGE

**MEJOR ALIMENTO
SALUDABLE**
NUECES DE
CALIFORNIA
NUECES

**PREMIO A LA
INNOVACIÓN
PARA AIR FRYER**
CARMENCITA
SAZONADORES
AIR FRYER

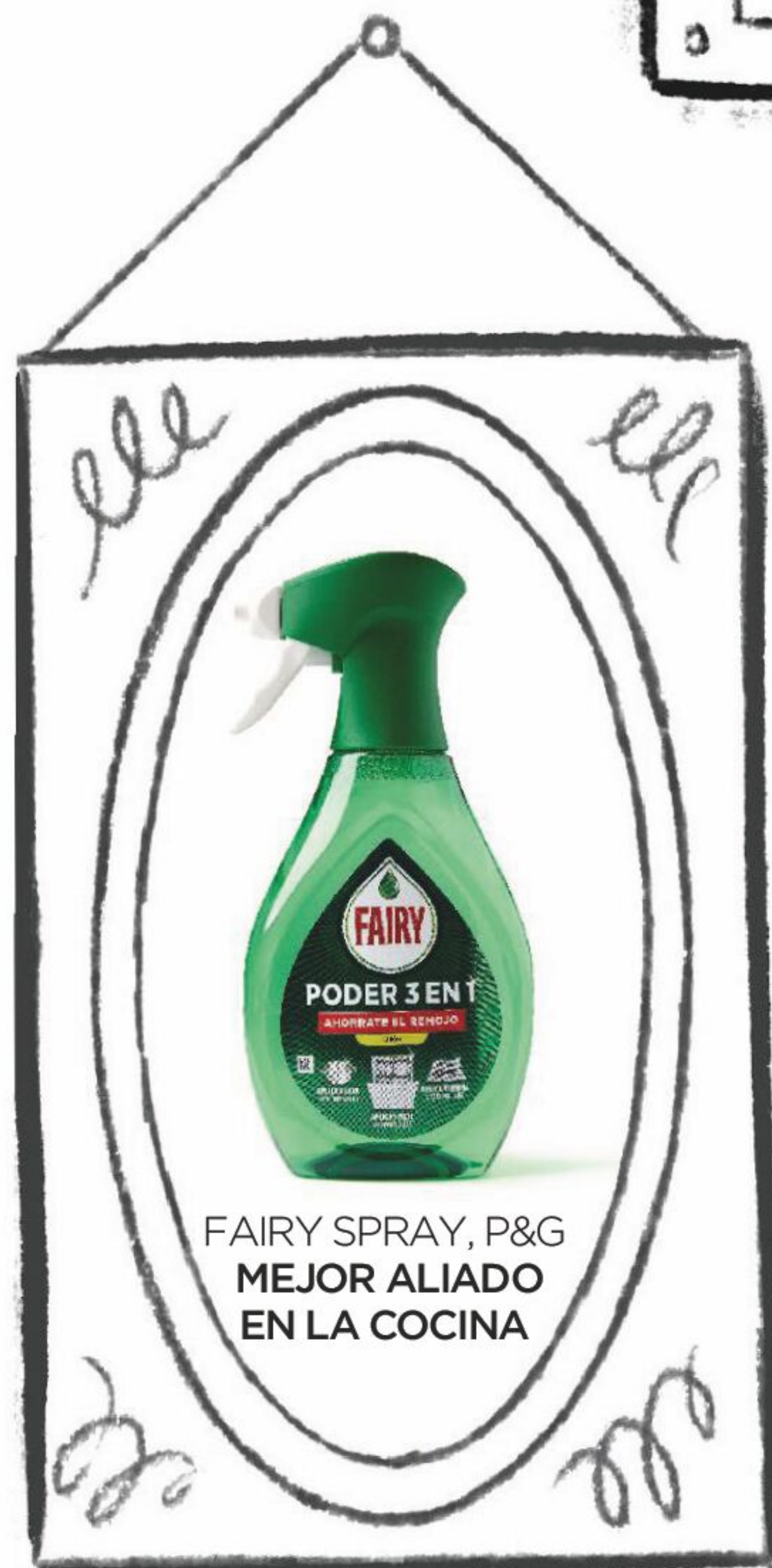
**MEJOR FRUTA TOP
ANTIOXIDANTE**
SIGFRIDO FRUIT
AGUACATE

MEJOR TENTACIÓN
IDILIA FOODS
NOCILLA PISTACHO

**PREMIO A LA MEJOR
EXPERIENCIA DE
ENOTURISMO**
PROTOS
RUTA ENOTURISMO

**MEJOR DESTINO
GASTRONÓMICO**
LAS PALMAS DE
GRAN CANARIA
DESTINACIÓN
GASTRONÓMICA

**MEJOR MATERIA
PRIMA I+D**
MOLINO CASILLO
HARINA
ALTOGRANO®



CLARA

PREMIOS FOODIE

Mejor experiencia de enoturismo

BODEGAS PROTOS



¿Qué ofrece la ruta de enoturismo de Bodegas Protos?

Es una experiencia muy completa y diversa. Creo que esa es la clave de la alta demanda que tenemos. El visitante conoce nuestra historia y nuestro futuro: se adentra en una bodega de crianza de más de dos kilómetros de galerías subterráneas y, sin salir al exterior, acaba conociendo la bodega vanguardista ideada por el genio de la arquitectura Richard Rogers.

¿Y qué aporta a aquellos que buscan una experiencia gastronómica?

Ahora se puede visitar la primera bodega de Protos, de 1927, transformada desde 2023 en nuestro espacio enoturístico, que alberga el restaurante Ágora de Protos. En él ofrecemos diferentes tipos de catas con maridaje para quienes estén menos interesados en lo que es propiamente una visita a unas bodegas y prefieran una experiencia más centrada en lo gastronómico.

Uno de los alicientes de la visita son los túneles de Peñafiel, ¿por qué?

Nuestra bodega de crianza es, sin duda, uno de los puntos más llamativos del recorrido: su historia, y todos los espacios que alberga: *El Reino de las Letras*, un espectáculo de videomapping

en 3D; el Santuario, con algunas de las etiquetas más icónicas del siglo XX; o la sala de reconocimientos, hacen de estas galerías un lugar imprescindible para los amantes del vino.

¿Cuál es el momento que suele gustarles más a los visitantes?

Lo más diferenciador de nuestra visita es ese “viaje en el tiempo” que ofrecemos gracias a los contrastes entre ambas bodegas sin tener que salir a la calle. Es muy poco común poder visitar dos espacios tan diferentes e históricos en una misma experiencia. Además, también es muy especial el momento de la cata, por la calidad de nuestros vinos.

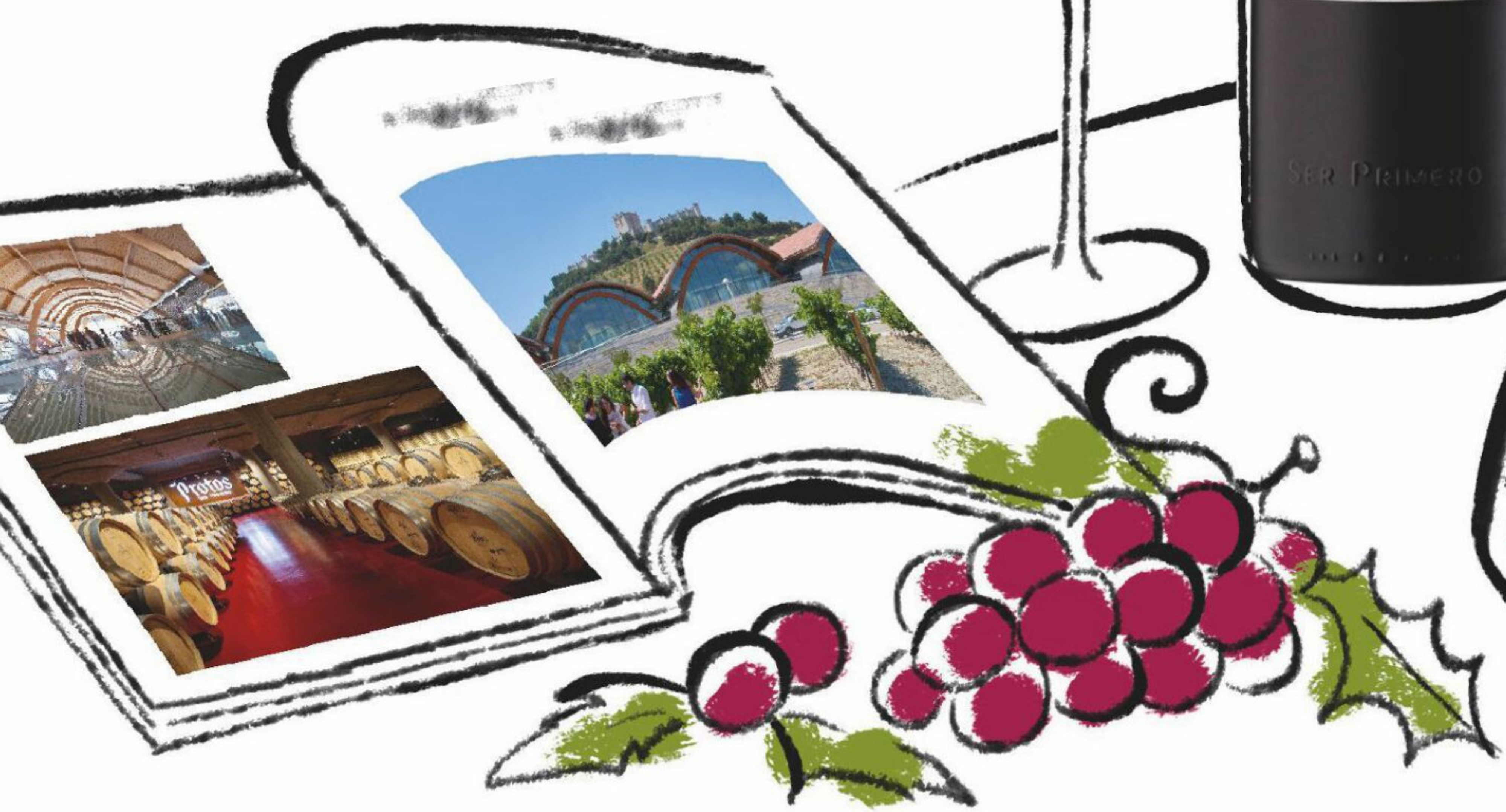
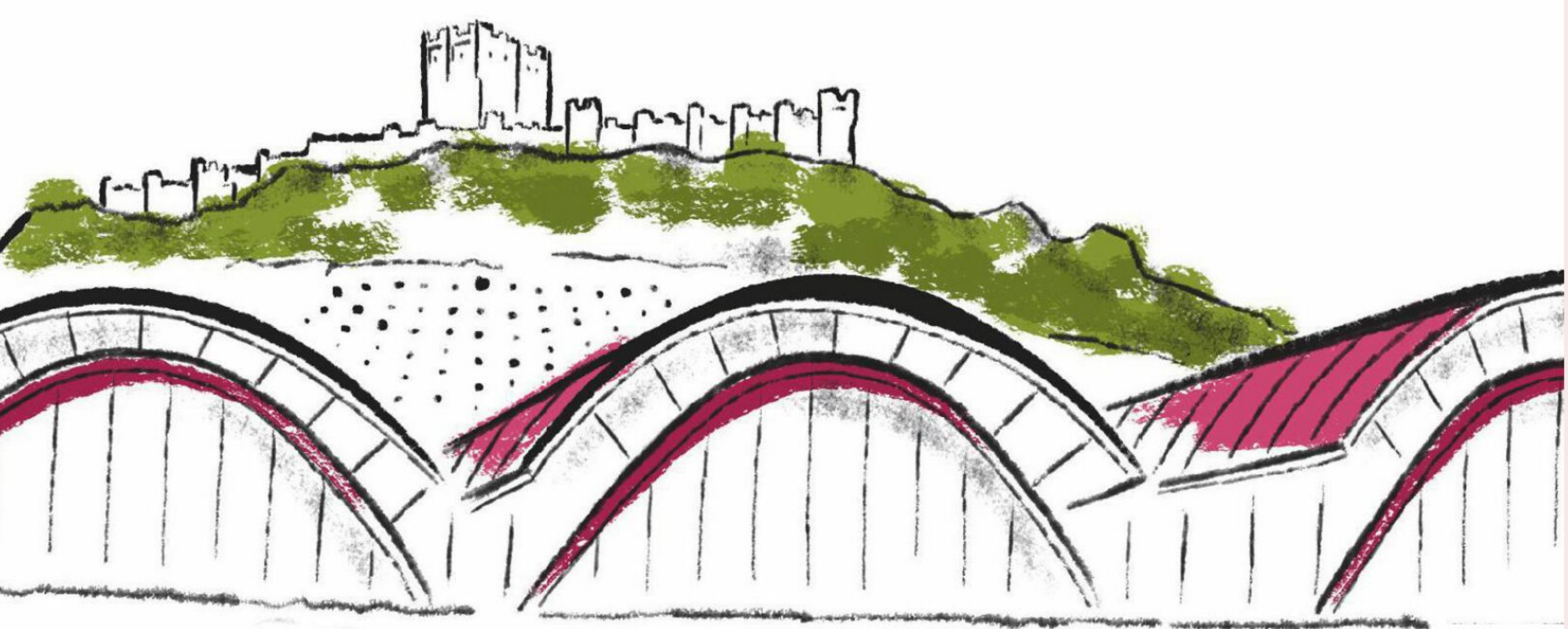
Protos ha recibido muchos reconocimientos. ¿Qué supone para la marca ganar este Premio Foodie?

CLARA es una cabecera de prestigio y consolidada, por lo que supone una gran alegría para nosotros. CLARA cuenta, además, con un perfil de lector joven y cosmopolita, muy interesante para nosotros a la hora de encontrar nuevos *wine lovers* con gustos más actuales.



CARLOS VILLAR
DIRECTOR GENERAL DE
PROTOS





CONSEJOS CLARA

Para disfrutar de una experiencia completa al visitar las Bodegas Protos, debemos saber lo siguiente:

- **Tipo de visitas.** Podemos escoger entre dos opciones: la visita de denominaciones, de una hora y media de duración; o la visita grandes vinos, que se prolonga a dos horas.

- **Reservar con antelación.** Esto permite tener acceso a las horas más solicitadas, que son las que te permiten acabar la visita a la hora de la comida y disfrutar de la gastronomía del lugar. Una recomendación: el lechazo es la especialidad de la casa. Más inf. en bodegasprotos.com

CLARA

PREMIOS FOODIE

Mejor lanzamiento del año

QUESO COTTAGE DE DANONE

¿Qué es lo que el consumo regular del queso cottage puede hacer por el bien de nuestra salud?

El queso cottage es un alimento alto en proteínas, que contribuyen al mantenimiento de la masa muscular. Por otra parte, contiene calcio, fósforo y vitaminas del grupo B, nutrientes que ayudan a tener unos huesos fuertes y, también, al metabolismo energético.

¿Por qué el queso cottage se considera un “superalimento”?

Se considera un alimento con alta densidad nutricional porque es capaz de concentrar muchos nutrientes en pocas calorías. Además, es saciante, nutritivo y fácil de digerir, lo que lo hace ideal para personas que buscan cuidarse sin renunciar al placer de comer bien. Esa es la razón por la que se ha vuelto tan viral en redes: por su versatilidad y por el aporte proteico que brinda.

¿Qué es lo que hace que el sabor del queso cottage de Danone resulte tan atractivo para el paladar?

Danone Cottage tiene un sabor suave, ligeramente lácteo y fresco. Esta neutralidad es lo que lo convierte en un ingrediente que se puede emplear en todo tipo de recetas. Y es que la versatilidad de este producto nos permite

emplearlo en todo tipo de recetas, ya sean dulces o saladas. Podemos tomarlo, por ejemplo, con miel o emplearlo como queso para una lasaña, por citar dos ejemplos. Además de tomarlo como snack o postre.

¿Puede ser este queso un aliado a la hora de controlar el peso?

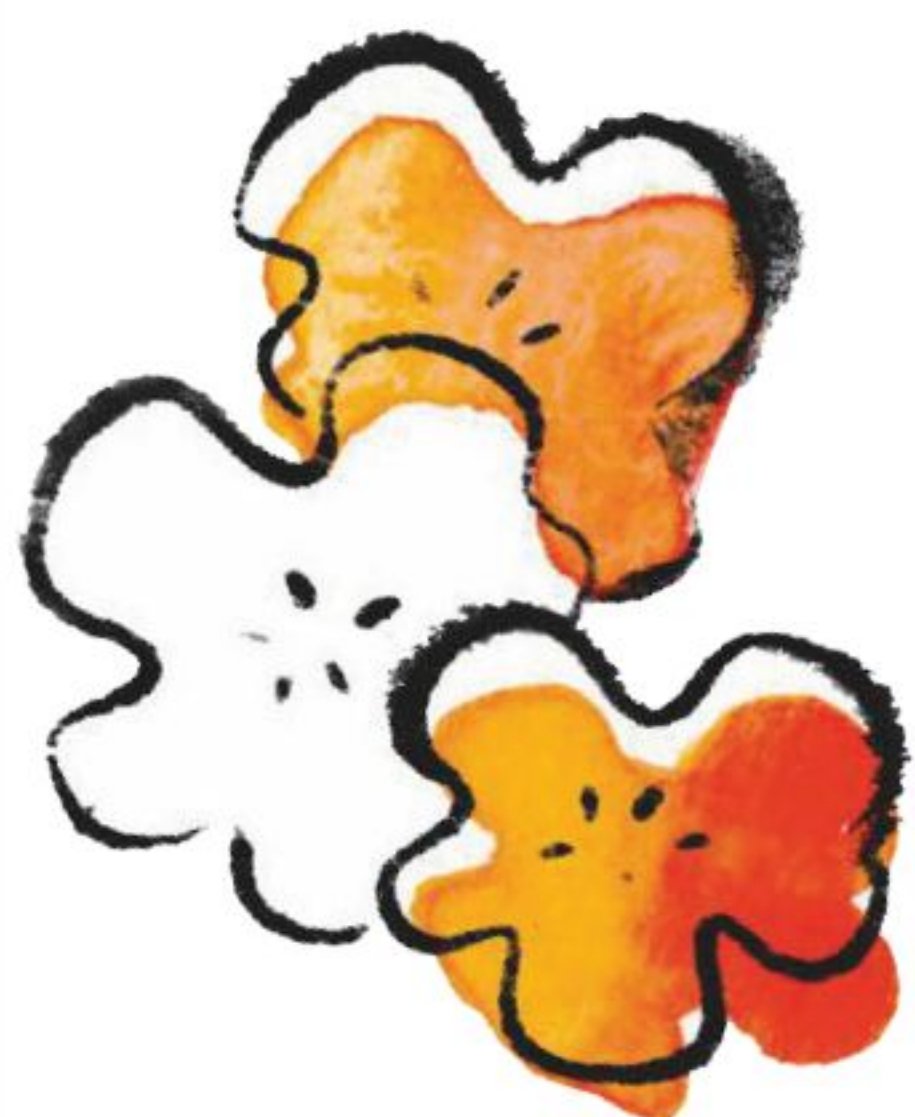
El queso cottage de Danone es alto en proteínas y bajo en calorías, como he comentado, lo que contribuye a aumentar la sensación de saciedad y a evitar, portanto, el picoteo entre horas.

¿Cómo se elabora el queso cottage?

Su ingrediente principal es la leche, a la que primero se añade un fermento que hace que coagule. Después, esta cuajada se corta en pequeños granos y se lava suavemente para eliminar parte del suero. Este proceso es clave en Danone Cottage porque le confiere su característica textura: grumosa, fresca y ligera. Finalmente, se añade una pequeña cantidad de nata para aportar cremosidad y suavidad al sabor. El resultado final es un queso fresco, poco procesado y muy natural.



ANNA BOU
BRAND MANAGER
DE DANONE





IDEAS CLARA

El queso cottage de Danone es un producto perfecto para desayunos o comidas y puede tomarse solo o acompañado, pero dejamos 4 recetas originales.

- **Tostada con queso cottage, aguacate y tomates cherry.** Ideal para un desayuno saludable.
- **Tostada con queso cottage, huevo revuelto y pavo.** Puede ser una cena nutritiva y fácil de preparar.
- **Pancakes de cottage con frutos rojos.** Son deliciosos tanto para el desayuno como a media tarde.
- **Ensalada con queso cottage y calabaza asada.** Un primer plato equilibrado, además de exquisito.

CLARA

PREMIOS FOODIE

Mejor bebida funcional MATE DE SUSARÓN

¿Por qué está el mate tan de moda en nuestro país?

En Europa existe una tendencia a buscar bebidas de origen natural. El consumidor está reduciendo el consumo de azúcares y de bebidas energéticas tradicionales, y busca alternativas. En este contexto, el mate destaca como una infusión tradicional de origen sudamericano que contiene cafeína de forma natural, además de otras propiedades que lo convierten en un superalimento y en una bebida asociada al bienestar.

¿Cuáles son los beneficios más destacados para la salud?

Destaca por su capacidad para combatir el estrés oxidativo, apoyar al sistema inmunológico y mejorar la concentración. Tradicionalmente, el mate destaca por ser rico en antioxidantes, energizante natural, antiinflamatorio, y por ayudar a controlar la glucosa, el sistema digestivo y proteger el corazón.

¿Tiene un efecto estimulante?

El mate contiene cafeína de forma natural, aunque se libera de una forma más progresiva que otras bebidas estimulantes. Por ello, muchas personas lo eligen como alternativa al café, especialmente quienes buscan energía sin los clásicos picos de subida y bajada. A

nivel sensorial y funcional, se percibe como una bebida que ayuda a la activación mental y la concentración, lo que explica su creciente consumo en momentos de trabajo o estudio.

¿Cómo ayuda al control del peso?

Aumenta la sensación de saciedad, acelera el metabolismo y actúa como diurético natural. Gracias a componentes como la cafeína y los agentes antioxidantes, reduce el apetito y ayuda a potenciar la oxidación de grasas.

De entre otras marcas, ¿qué hace tan especial el mate de Susarón?

Lo que diferencia al mate de Susarón es nuestra capacidad para acercar una infusión tradicional al consumidor nacional, con un formato cómodo como son las bolsitas. Además, en la firma hemos desarrollado tres variedades con diferentes ingredientes y sabores para adaptarnos tanto a las preferencias de sabor del consumidor nacional como para enriquecer su perfil funcional: mate con menta y hierbabuena, mate con jengibre y cúrcuma sabor regaliz y mate con jengibre sabor lima-limón.



ROCÍO GARCÍA DÍEZ
DIRECTORA DE MARCAS LA
VIEJA FÁBRICA Y SUSARÓN, Y
DIR. DE TRADE MARKETING

TRUCO CLARA

¿Cómo introducir esta saludable bebida en nuestro día a día? Aquí te ofrecemos ideas prácticas.

- **Por la mañana o después de la comida principal.** Tal y como haríamos con una tacita de café.
- **Antes de la actividad física.** Es un apoyo energético natural.

- **Durante la jornada laboral o de estudio.** Cuando necesitamos el máximo de concentración.

- **¿Frío o caliente?** Esto queda a gusto del consumidor. Aunque sea una infusión, se puede tomar fría, sobre todo cuando aprieta el calor en verano, por ser muy refrescante.



CLARA PREMIOS FOODIE

Mejor aliado en la cocina FAIRY SPRAY

¿Cuál es la innovación que aporta Fairy Spray al cuidado de la cocina?

En España, remojar y lavar los platos es la segunda tarea doméstica más odiada después de limpiar el baño y el inodoro. En Fairy realizamos una encuesta* donde vimos que el 71% de encuestados confesaban que discutían con su pareja o familia por remojar y lavar los platos. Y aquí es donde Fairy Spray tiene mucho que decir, y que ayudar, porque ha llegado a los hogares españoles para revolucionar el lavado. Su fórmula única evita que tengas que dejar en remojo la vajilla, las fuentes, las sartenes o la freidora de aire, eliminando de forma rápida y sin esfuerzo la grasa incrustada.

¿Cómo revoluciona nuestra rutina de limpieza este nuevo producto?

Fairy Spray está diseñado para facilitar la tarea de lavar la vajilla. El 71% de los encuestados están de acuerdo en que remojar y lavar los platos es un motivo de discusión frecuente. Pero esto no se queda ahí, ya que vimos que dejar la vajilla en remojo puede afectar negativamente a nuestra tranquilidad. El 82% afirmaron que ver platos en remojo o pendientes de fregarse aumenta los niveles de estrés y tiene un efecto perjudicial sobre el estado de ánimo.

Después de aplicar el spray, ¿es más fácil la limpieza de los platos?

¡Sin duda! Imagina que has hecho una lasaña. Se limpia toda la vajilla pero... la fuente tiene restos de tomate y grasa y debe estar horas en remojo para ablandarse. Con Fairy Spray se acabó sentirse identificado con esta situación. Este producto es una forma rápida de pretratar los platos para una limpieza impecable y sin esfuerzo. Gracias a su fórmula única, un *fluss fluss* (pulverización) ofrece el poder de una noche de remojo en minutos, sin necesidad de prelavar la vajilla.

El spray está de aniversario y hay una canción que no deja de sonar...

La sintonía *Remojo pá ti, Fluss Fluss pá mí* pone en valor el ahorrarse el remojo con el poder del Fluss Fluss de Fairy. A través de esta propuesta musical dimos voz a cómo se sienten las fuentes, sartenes, ollas y utensilios de cocina, que sufren el abandono durante horas en agua estancada para que la grasa incrustada se pueda disolver. Y su respuesta es unánime: *Remojo pá ti, Fluss Fluss pá mí*.



GUSTAVO VALDÉS
HOME CARE DIRECTOR
SPAIN & PORTUGAL EN
PROCTER & GAMBLE

*Encuesta de Fairy Skip the Soak, One Poll, (España), 2000 respuestas, Junio 2024.



TRUCOS CLARA

El Spray Fairy tiene también otras aplicaciones, más allá de sustituir el remojo de los platos.

- **También para el lavavajillas.** Se puede utilizar para la vajilla que lavemos en el lavavajillas. Así nos ahorramos el prelavado

y, además, los platos presentan un suave olor a limón.

- **Para las superficies.** También es muy efectivo para limpiar las superficies de la cocina, sobre todo cuando hay restos incrustados en la encimera.

CLARA

PREMIOS FOODIE

Innovación para air fryer

SAZONADORES AIR FRYER CARMENCITA

¿Qué nos aportan los sazonadores para air fryer Carmencita?

Logran que inviertas menos tiempo en la cocina, apenas ensucies y, además, te cuides. Cocinar con este pequeño electrodoméstico ha revolucionado la cocina y Carmencita se suma al cambio con una gama de sabores especiados con una gran adherencia a los alimentos. Resisten perfectamente el calor y solo incluyen especias. No contienen ni harinas ni almidón en sus ingredientes.

¿Cómo se desarrolló esta gama de producto y cuántos sabores incluye?

Buscamos las especias que mejor soportaban el calor de una air fryer. Después de varias pruebas, dimos con fórmulas que garantizan una calidad sensorial elevada. Incluimos cuatro variedades: para pollo, patatas, verduras y pescado. Todas ellas incrementan los sabores y se adhieren a los alimentos, gracias al trabajo del equipo de investigación de I+D de Carmencita.

¿Qué es lo más destacable del sazonador de patatas?

Es perfecto también para chips de boniato o calabaza por su acertada variedad de especias. Basta con añadir unos 6 gramos (dos cucharaditas) y una cucharada sopera de aceite. En 15 minutos, se obra el milagro.

¿Con qué nos sorprende el de pollo?

El pimentón, el comino y la semilla de cilantro le dan cuerpo. Y el orégano aporta frescura. La canela, el cardamomo y la pimienta introducen un punto aromático.

¿Cuál es la composición del sazonador para las verduras?

El jengibre le da un punto chispeante; y la salsa de soja, un guiño exótico, además de una nota de caramelo natural irresistible. Es ideal para el calabacín, la berenjena, el espárrago, la coliflor o el brócoli, entre otras hortalizas.

¿Y el de pescado?

El eneldo es una apuesta segura al preparar pescado. Además, incluye pimienta negra, ajo, cebolla, perejil y cebollino, que aportan matices delicados y frescos.

¿Por qué decantarse por un packaging y una imagen tan innovadores?

En Carmencita apostamos por nuevas formas de comunicación. Nuestro objetivo es seguir atrayendo a nuestro público fiel y sorprender, también, a los más jóvenes con este diseño.



JESÚS NAVARRO ALBEROLA
DIRECTOR GENERAL DE
CARMENCITA

TRUCO CLARA

Los sazonadores para air fryer de Carmencita tienen algunos secretos que te desvelamos.

- **El último toque.** Si se vuelve a dar un toque de sazonador justo antes de acabar la cocción, se logra un plus más de sabor.
- **No solo pollo.** El sazonador de pollo también le aporta un toque muy genuino a otros platos, en especial al kebab. Y, en general, con los platos de carne también encaja de maravilla.
- **También para el horno.** Aunque han sido formulados para air fryer también se pueden emplear en los platos al horno.



CLARA PREMIOS FOODIE

Mejor alimento saludable NUECES DE CALIFORNIA

¿Qué beneficios para el bienestar aportan las Nueces de California?

Contribuyen a la salud cardiovascular y aportan nutrientes que ayudan a mantener un peso saludable y a promover el bienestar general. Se está investigando cómo las nueces podrían influir en la inflamación, aspectos del envejecimiento saludable y la función cognitiva. Además, un estudio de la Universidad de Barcelona asoció su consumo regular con mejoras tanto para conciliar el sueño como para mantenerlo.

¿Cuáles son los elementos clave que las hacen tan saludables?

Son el único fruto seco que aporta una cantidad significativa de ácido graso omega 3 de origen vegetal ALA, junto con polifenoles, fibra, proteína vegetal de alta calidad y minerales esenciales como el magnesio. Son como una caja de herramientas: ningún nutriente por sí solo lo hace todo, pero juntos apoyan múltiples sistemas del organismo.

¿Cuál es la ingesta recomendada?

Las investigaciones recomiendan una porción diaria de 30 gramos, lo que equivale a un puñado. Se integran fácilmente en los hábitos alimentarios: como snack, añadidas al yogur o a los cereales, incorporadas en ensaladas

o a otros platos. Yo siempre llevo una pequeña bolsa en mi bolso para un aporte rápido durante el día.

¿Cómo ayudan a controlar el peso?

Sorprende que, a pesar de que las Nueces de California son energéticamente densas, la investigación muestra que las personas que consumen nueces no tienden a ganar peso. De hecho, suelen ser más delgadas. Las investigaciones indican que las comidas con nueces generan mayor saciedad y menos hambre que comidas similares sin ellas.

¿Qué receta elaborada con Nueces de California nos aconsejaría?

Me encanta un buen pescado con costra de nueces acompañado de verduras. También las incluyo en una ensalada. Este tipo de receta aporta textura y sabor, además de grasas saludables y nutrientes, sin dominar el plato. Asimismo, funcionan muy bien en formatos más tradicionales, como salsas tipo romesco, ensaladas de cereales o yogur con fruta, lo que facilita incorporarlas tanto en platos salados como dulces a lo largo de la jornada.



DRA. RACHEL BLAINE
ASESORA CIENTÍFICA DE
CALIFORNIA WALNUT
COMMISSION Y PROFESORA
ASOCIADA DE NUTRICIÓN DE
LA UNIVERSIDAD ESTATAL
DE CALIFORNIA

TRUCO CLARA

Estos consejos permiten conservar tanto la textura y el sabor, como las propiedades saludables de las Nueces de California.

- **Recipiente.** Debe ser hermético y transparente. Y situarlo en un lugar visible, para tenerlas a mano e incluirlas en nuestros platos o tomarlas como snack.

- **Frigorífico.** Aunque todos solemos guardarlas en la despensa, el mejor lugar para preservar su frescura es la nevera.

- **En el congelador.** Es la mejor opción para mantenerlas más tiempo, pues las temperaturas bajas ayudan a preservar su sabor y a protegerlas de la oxidación.



CLARA PREMIOS FOODIE

Mejor fruta top antioxidante AGUACATE SIGFRIDO

¿Cuál es el proceso desde que se recogen los aguacates Sigfrido Fruit hasta que llegan a nuestra mesa?

Empieza mucho antes de la recolección, con la selección del origen y el seguimiento del cultivo, siempre con una idea muy clara: no vale cualquier aguacate. Buscamos fruta que esté en su momento óptimo, con esa calidad que después se nota al abrirla en casa. A partir de ahí, el proceso exige control, experiencia y mucha sensibilidad con el producto. Nuestro trabajo consiste en acompañar al aguacate en todo su recorrido para que llegue a la mesa como debe: con buena textura, buen sabor y en el punto que espera el consumidor.

¿Qué es lo que distingue el sabor de estos aguacates?

Yo diría que hay tres cosas fundamentales: la selección, el punto óptimo y la regularidad. Un buen aguacate no solo debe ser bonito por fuera; debe tener una carne cremosa, una textura agradable y un sabor auténtico, equilibrado y persistente. Ahí está la diferencia. Cuando se trabaja bien el origen y se respeta el producto, el resultado se nota enseguida. El consumidor lo percibe en la untuosidad, en esa sensación de mantecosisidad natural y en un sabor más redondo, más fino y más elegante.

¿Por qué deberíamos consumir aguacates a diario?

El aguacate aporta grasas insaturadas, fibra y micronutrientes como potasio y folato, por eso encaja bien en la dieta mediterránea. Además, es versátil: es ideal para desayunos, ensaladas, tostadas, bowls, cremas o incluso recetas más creativas. No se trata de convertirlo en un producto milagroso, sino de entender que es un alimento interesante para comer bien sin complicarse.

¿Nos podría recomendar alguna receta original con aguacate?

Una que me gusta mucho por distinta y porque sorprende: aguacate a la plancha con burrata, lima, pistacho y un toque de miel picante. El contraste funciona muy bien. El aguacate tiene esa capacidad de adaptarse tanto a recetas frescas como a propuestas más sofisticadas. También me encanta en el tartar con mango, cilantro y un punto cítrico, porque ahí se aprecia muy bien su textura. El aguacate da mucho juego y es muy noble en cocina: eleva recetas sencillas y acompaña sin tapar.



SIGFRIDO MOLINA
CEO DE
SIGFRIDO FRUIT



IDEAS CLARA

Te proponemos otras formas prácticas y deliciosas de tomar aguacate.

- **Como sustituto de la mantequilla.** Solo hay que aplastarlo y untarlo sobre tostadas o incluirlo en recetas de repostería. Por su textura y sabor, encaja bien en recetas de brownies o de muffins.

- **En salsas y aderezos.** Se pueden crear combinaciones deliciosas. Por ejemplo, mezclando yogur con especias, limón y aguacate. El límite es la imaginación.

- **En gazpacho.** Esta crema fría gana en textura cuando se añade el aguacate en lugar de AOVE.

CLARA PREMIOS FOODIE

Mejor destino gastronómico LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

¿Qué influencias tiene la gastronomía de Las Palmas de Gran Canaria que la hacen tan única?

Tenemos terrenos secos y agua escasa, es una tierra pobre. La dieta ha sido la mediterránea, aunque estemos en el Atlántico. Pero tenemos una gran cantidad de influencias de todas partes por nuestra ubicación geopolítica. En determinadas calles se dan cita los olores de la gastronomía de todo el mundo. Para hacerse una idea el primer restaurante japonés de España se abrió en Las Palmas de Gran Canaria, la capital de la isla de Gran Canaria.

¿Cuál ha sido la evolución que ha convertido a esa 'tierra pobre' de la que hablaba en destino gastronómico?

La conectividad ha jugado un papel destacado. El puerto de Las Palmas ha sido -y es- uno de los más importantes de Europa. A partir de los años 60 se produce un crecimiento y una gran afluencia turística. Las Palmas de Gran Canaria se vinculó al mundo de los negocios, de la cultura inglesa, lo que hizo que el nivel de exigencia de quienes nos visitaban fuera mayor.

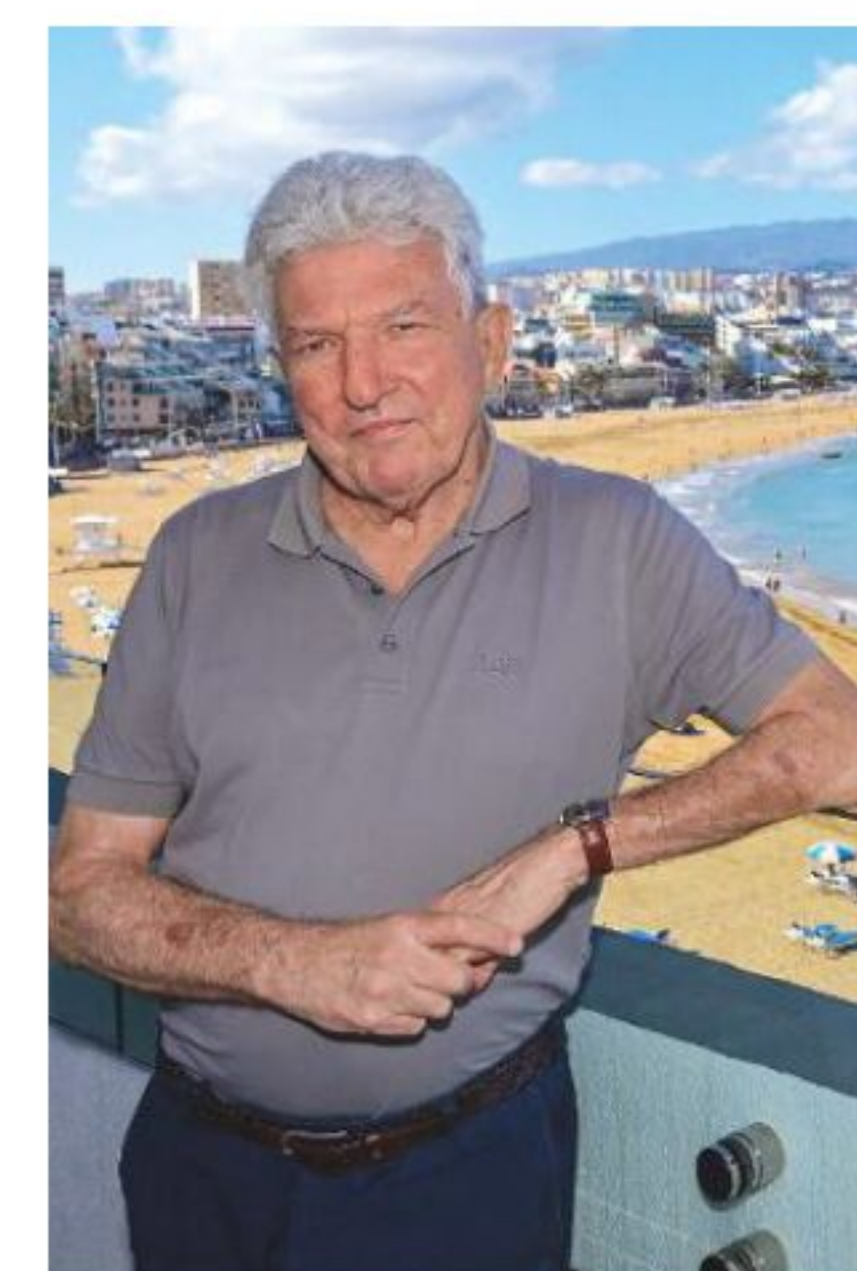
¿Cuál es el visitante atraído por las delicias gastronómicas?

Somos un destino urbano, no simplemente uno de sol y playa. Por lo tanto,

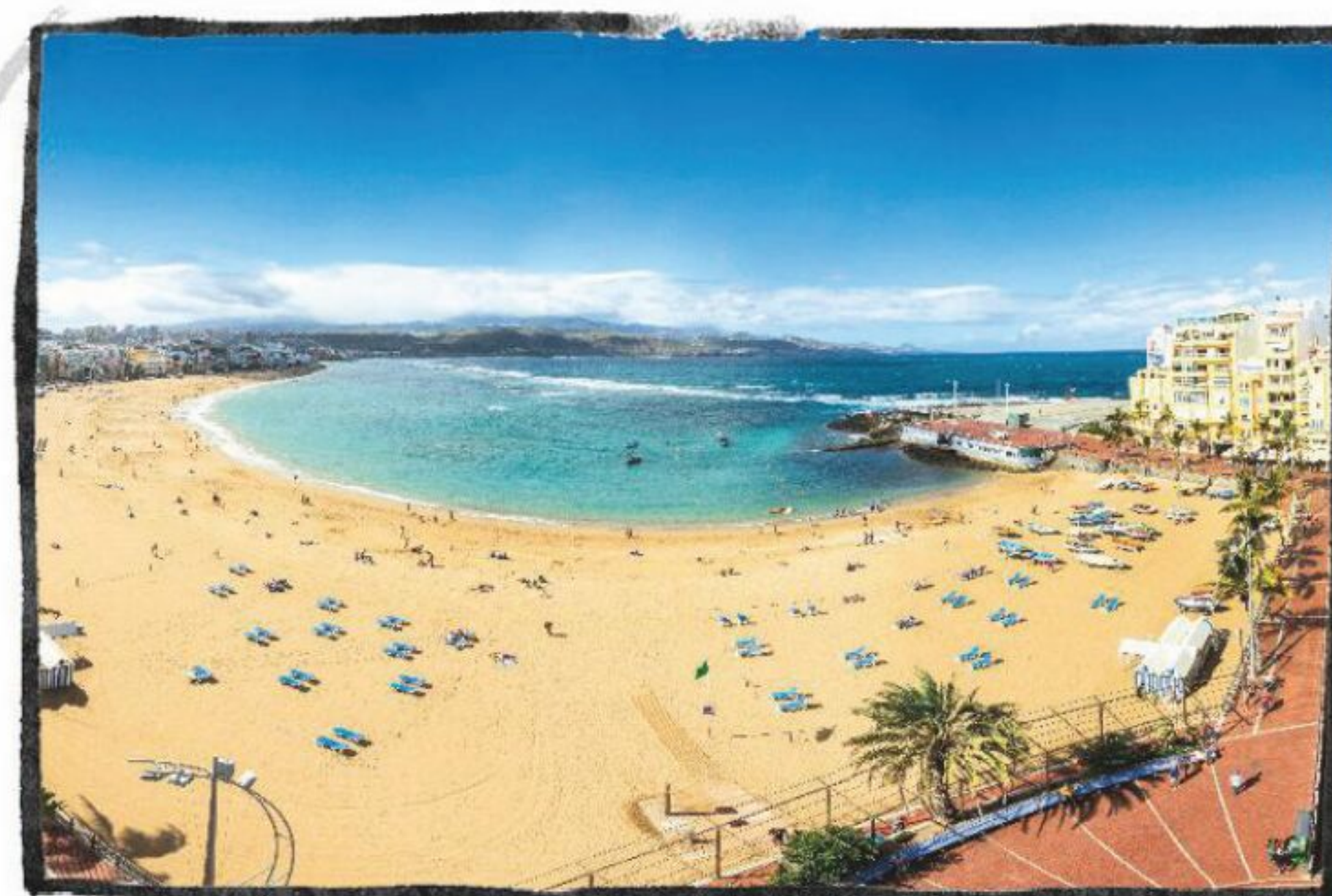
atraemos a un visitante más vinculado al ámbito cultural y deportivo, gracias a determinados eventos que mueven a mucha gente. Un público que busca turismo familiar o cultural tiene un mayor nivel de exigencia en el plano gastronómico, y eso es lo que ha hecho que todo se retroalimente.

¿Cuáles son las materias primas propias de las Canarias?

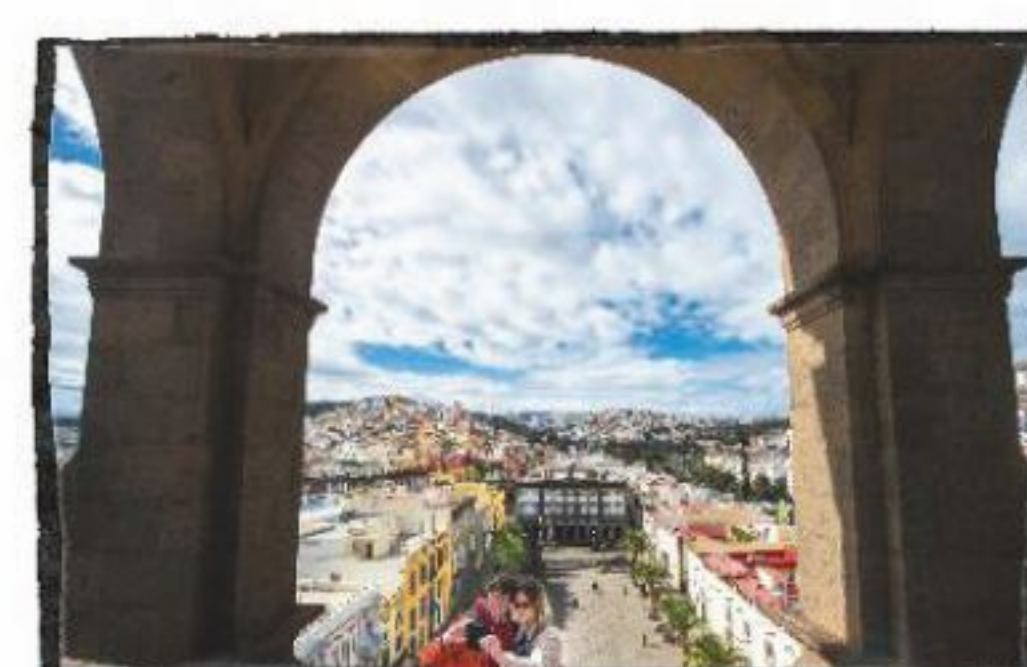
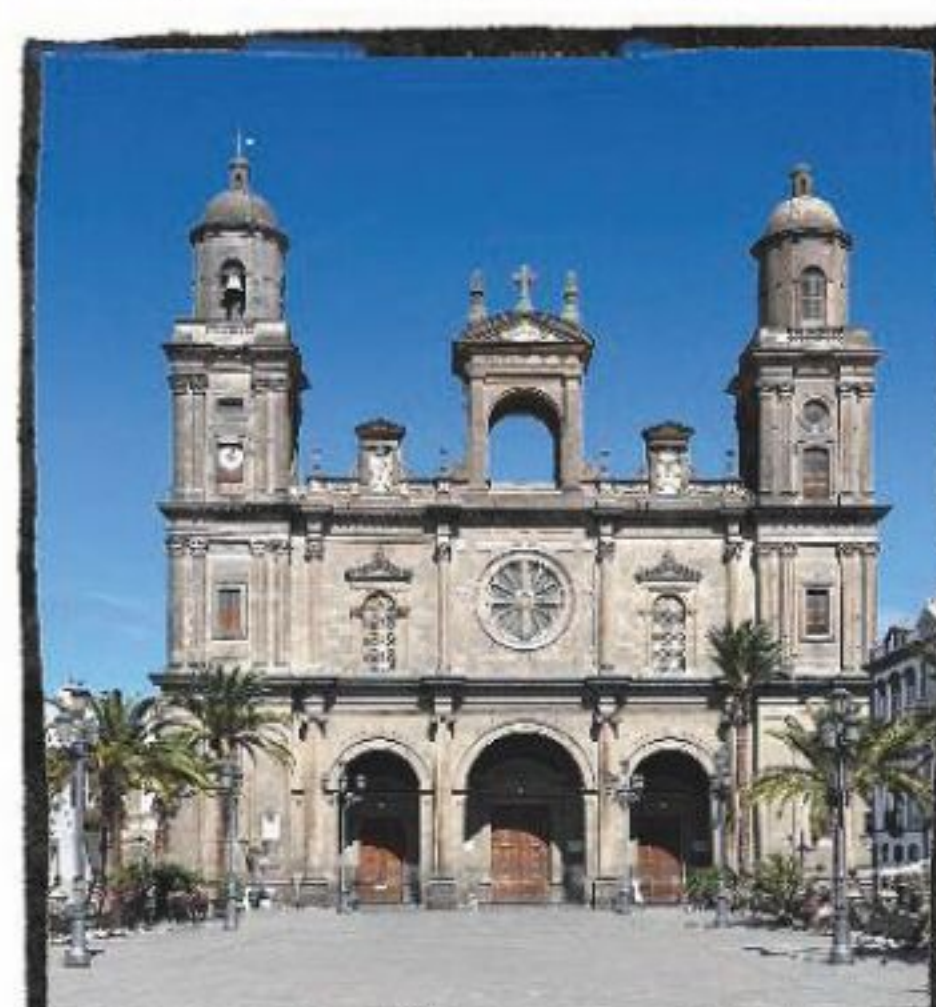
Con el reconocimiento a la economía circular y a los productos de kilómetro cero, hemos valorado lo que tenemos. Esta es una tierra de cultivo con problemas de riego, un aspecto que se ha mejorado. Todas las tierras que son básicamente de secano generan productos con una intensidad de sabor mucho mayor. Los productos de la tierra canaria son de altísima calidad. No solo me refiero a la huerta, también a la granja. Tenemos un cerdo negro que tiene un alto valor gastronómico reconocido por media humanidad, y las carnes de la ganadería canaria tienen un nivel de calidad excelente. Quizás no haya una gran cantidad de producción, pero sí hay mucha calidad.



PEDRO QUEVEDO
PRIMER TENIENTE DE
ALCALDESA Y CONCEJAL DE
TURISMO DEL AYUNTAMIENTO
DE LAS PALMAS DE GRAN
CANARIA



DESTINO LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



TRUCO CLARA

Existen tres delicias gastronómicas que es imprescindible probar al visitar Las Palmas de Gran Canaria:

- **El Sancocho.** Plato emblemático a base de pescado salado (cherne, corvina o bacalao) hervido con papas, batata, mojo y pella de gofio.
- **Potaje de berros.** Los potajes son la especialidad de la casa, pero el de berros es uno de los más típicos y exquisitos.
- **Gofio escaldado.** Delicioso caldo de pescado con textura de crema o puré, que se degusta sobre todo como aperitivo.



CLARA

PREMIOS FOODIE

Mejor materia prima I + D

ALTOGRANO® DE MOLINO CASILLO

¿Qué diferencia notaremos entre una harina normal y Altograno® de Molino Casillo?

Altograno® es una evolución de la harina de trigo tradicional. La diferencia está en su perfil nutricional y en el proceso de elaboración: se obtiene mediante el método patentado Lavorazione Circolare®, que permite aprovechar mejor el grano sin añadir ingredientes externos. Frente a una harina convencional, aporta más proteínas y fibra, menos carbohidratos y gluten y mantiene la funcionalidad en la cocina.

¿Cuál fue el proceso de investigación que culminó en este producto?

Es el resultado de años de investigación de Molino Casillo para mejorar el valor nutricional del trigo sin modificar su naturaleza. El desarrollo se basa en innovación tecnológica aplicada al proceso de molienda, el sistema Lavorazione Circolare®, que reorganiza los componentes del grano para optimizar su perfil nutricional sin mezclarlos con otros ingredientes ni aditivos.

¿Cuál es la composición nutricional de esta harina?

Altograno® destaca por ofrecer hasta un 50 % más de proteínas y alrededor de un 40 % más de fibra en comparación con harinas refinadas

estándar. Además, presenta una reducción en el contenido de carbohidratos y gluten. Todo ello la convierte en una opción más equilibrada desde el punto de vista nutricional, sin dejar de ser 100 % trigo.

¿Percibiremos alguna diferencia en el sabor cuando la mezclamos con otros ingredientes?

No hay un cambio radical de sabor, lo cual es precisamente una de sus ventajas. Altograno® mantiene el perfil organoléptico del trigo, aunque puede aportar matices ligeramente más intensos o complejos. Se integra en las recetas tradicionales sin alterar el resultado final, más allá de una posible sensación de mayor cuerpo o textura.

¿Hay algunas recetas para las que sea mejor emplear esta harina?

Uno de los usos más interesantes de Altograno® es en masas como el pan o la pizza, donde se puede apreciar bien su equilibrio entre valor nutricional y rendimiento. Permite obtener masas con buena estructura y textura, pero con un perfil más completo nutricionalmente.



LORENZO PEPE
INTERNATIONAL MARKETING
MANAGER MOLINO CASILLO
& ALTOGRANO

TRUCO CLARA

La harina Altograno® de Molino Casillo es un producto innovador, que ha llegado este año a España.

- **¿Dónde se puede comprar?** La distribución para el consumidor final está en expansión y lo más fácil es adquirirla online. La web para hacerlo es la siguiente: molinocasillo.it

- **Cómo utilizarla.** Al contener más fibra, la harina Altograno® necesitará un poquito más de agua para hidratarse. Cuando la empleemos siguiendo una receta que hayamos hecho con otras harinas, deberemos tener este dato en cuenta para que el resultado final sea satisfactorio.



Me lo pido

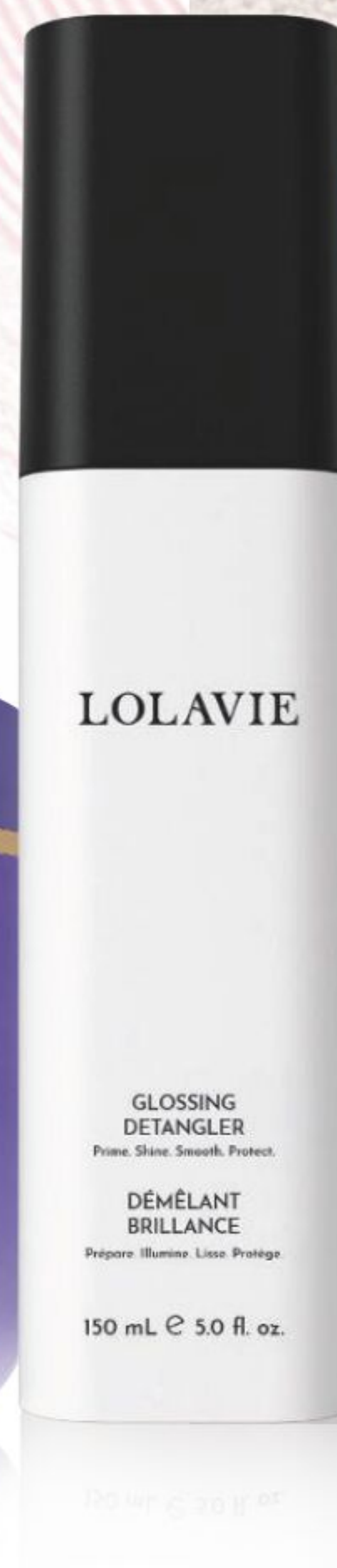
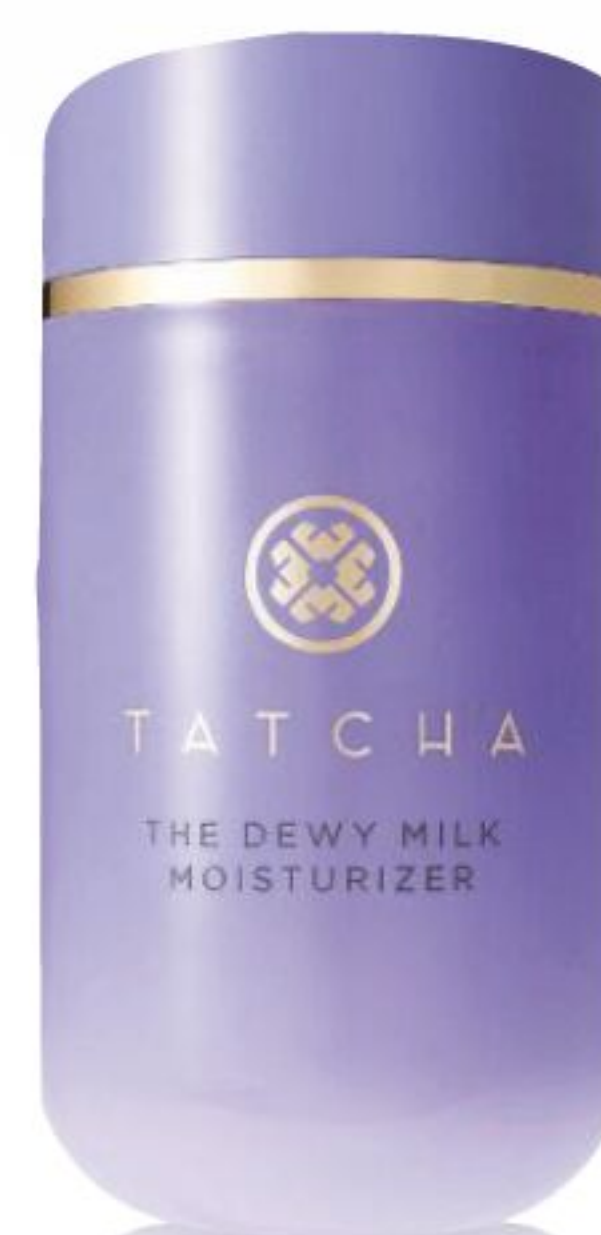
Cosmética revitalizante, fragancias sugerentes sin alcohol, labios con sutiles destellos y un toque dorado en los pies. En junio, queremos deslumbrar sí o sí

01. Rostro y cabello HIDRATACIÓN QUE FAVORECE

Cuando el sol está en pleno apogeo, tres de los requisitos que pedimos a los cosméticos faciales y capilares son **una rápida absorción, tratamiento y acabado deslumbrante**. Tanto Tatcha, firma facial inspirada en los rituales japoneses, como LolaVie, la multipremiada marca capilar de Jennifer Aniston que acaba de llegar a España, los cumplen a la perfección. La piel del rostro y el cabello se ven rejuvenecidos con un acabado fresco y natural.

Protector térmico y potenciador de brillo Glossing Detangler de **LolaVie**, 31€.

Hidratante facial efecto buena cara The Dewy Milk Moisturizer de **Tatcha**, 71€.



02. Colorete RUBOR MODULABLE

El blush líquido ha venido para quedarse. Aplicado con pequeños puntos sobre la mejilla, **se difumina fácilmente, permitiendo graduar la intensidad del color**. Solo hay que escoger el tono que más nos favorezca.

◀ Colorete líquido Shake 'N Play de **Fenty Beauty**, 29€.



Aqua Allegoria Perle Rosa Rossa de **Guerlain**, 154€.



03. Fragancias UN SUTIL VELO

Microperlas de perfume concentradas y **una base acuosa formulada sin alcohol**. Es la sugerente versión Perle que podemos encontrar en tres de las míticas Aqua Allegoria de Guerlain. Un efecto refrescante muy sensorial.



04. Calzado CONFORT Y ESTILO

Los acabados metalizados (dorado, plateado) son tendencia en las sandalias y los zuecos veraniegos. **Con cuña estilizan y sofistican el look.** Son combinables tanto con unos vaqueros en un outfit diurno como con un vestido para un "tardeo".

Zueco de piel dorado con cuña de **Pitillos**, 74,95€.



05. Intensivo PIEL LISA Y MÁS JOVEN

¿Rostro apagado y con signos de fatiga? El mejor aliado es un sérum ultraconcentrado, como este de **Arturo Alba**, con péptidos y exosomas que actúan en sinergia para alisar arrugas y unificar el tono. arturoalba.com

Concentrado Infusión Absoluta Exo-Péptica de **Arturo Alba**, 77€.



06. Lipoil NUTRICIÓN Y SEDUCCIÓN

Los aceites labiales son muy apetecibles en esta época porque **evitan la sequedad y aportan brillo.** Además, están delicadamente aromatizados con cereza, vainilla o extracto de rosa.

3D Hydra Lip Oil Chromapop Edition de **Kiko Milano**, 14,99€. Lip Oil The Ritual of Yozakura de **Rituals**, 15€.



lak

method

NUEVO

SPICULES ADVANCED BOOSTER

TECNOLOGÍA
MICRONEEDLING-LIKE

- ✓ Sin aparatología
- ✓ Sin ácidos
- ✓ Rápida recuperación



INGREDIENTES CLAVE

Spicules 0,5%:
Crean micro canales en la piel.

Multi-péptidos:
Firmeza. Elasticidad.

+25% Firmeza*

+16% Elasticidad*

+20% Rigidez celular*

-9 años rejuvenecimiento*

Centella Asiática:

Estimula la síntesis de colágeno. Regenerante.

Activos hidratantes e iluminadores:

Descongestionan. Hidratan. Iluminan.

*Resultados basados en el test realizado por Special Chemicals.



DE NOYLE'S
COSMÉTICA PROFESIONAL

@DE_NOYLES

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Aries

**Del 21 de marzo
al 19 de abril**

A medida que se acerque el solsticio, tu necesidad de comunicarte irá *in crescendo*. Necesitas verbalizar lo que sientes incluso de formas inesperadas. No te dejes nada en el tintero.

Salud. Al liberar tus emociones hablando, tus dolores de cabeza, uno de tus puntos débiles, mejorarán.

Dinero. Con la luna llena en Capricornio, te llegarán buenas noticias en forma de dinero o ascensos.

Amor. Tus relaciones se beneficiarán de tu nueva filosofía comunicativa y afianzarás lazos importantes.

Tauro

**Del 20 de abril
al 20 de mayo**

Una vez pasado tu cumpleaños, recuperarás tu gusto por la calma, lo conocido y el quedarte en tu zona de confort. Junio será un mes de transición para ti, no una meta en sí mismo.

Salud. Una molestia recurrente te llevará a pedir ayuda de una vez por todas. Ábrete al tratamiento.

Dinero. Al inicio de junio, con Mercurio en tu signo, tu mente analítica se centrará en temas financieros.

Amor. Situaciones no resueltas de tu pasado regresan disfrazadas de falsa nostalgia. No te engañes.

Géminis

**Del 21 de mayo
al 20 de junio**

Es túmes y eso te lleva a revisar el año vivido y a sentar las bases del que tienes por delante, sobre todo, al llegar a la luna nueva de mediados de mes. Plantéate objetivos a lo grande.

Salud. Si has hecho un trabajo previo con la dieta y el ejercicio, sentirás que todo está en su sitio.

Dinero. El mundo es tu tablero de ajedrez y juegas con las blancas. La victoria está en tus manos.

Amor. Tu confianza y ese brillo especial que te confieren los astros este mes aumentan tu magnetismo.

Cáncer

**Del 21 de junio
al 22 de julio**

Irás recogiendo tu casa interior para tener tus sentimientos en orden el día de tu cumpleaños. Necesitarás cerrar proyectos, relaciones y todo lo que tenga la etiqueta de "pendiente".

Salud. Puedes experimentar períodos de ansiedad en los que duermas peor. Revisa tus expectativas.

Dinero. Tendrás que dar muestras de resiliencia, sobre todo en el terreno laboral. No te desespere.

Amor. Algunos lazos pueden deshacerse más fácilmente de lo que creías. Suéltalos sin lamentos.

Leo

**Del 23 de julio
al 22 de agosto**

Tu optimismo estará por las nubes. La alineación de los astros te impulsa a alcanzar tus metas más altas. Aprovecha el momento para ir a por todas y poder materializar tus sueños.

Salud. La confianza está bien, pero no te excedas. Da importancia a los síntomas que lo requieran.

Dinero. Buen momento para pedir un aumento de sueldo o iniciar un lucrativo proyecto personal.

Amor. Eres apasionada por naturaleza, pero tu fuego estará más vivo que nunca, calentando tu corazón.

Virgo

**Del 23 de agosto
al 22 de septiembre**

Como signo mutable, tienes facilidad para adaptarte al cambio, una cualidad que estos días deberás poner en práctica. Esta flexibilidad te llevará a ser valorada por los que te rodean.

Salud. La primavera te afecta menos que a otros signos, pero aun así debes sincronizarte con la luz.

Dinero. Detestas el caos que vas a vivir en los asuntos laborales y financieros. Acabará ordenándose.

Amor. No hay relaciones perfectas, por mucho que las busques. Valora a quien tienes a tu lado.

Libra

**Del 23 de septiembre
al 22 de octubre**

A partir de aquí, el año solo va a mejorar. Llegas a un punto de inflexión cósmico que te impulsará hacia arriba y facilitará que muchos proyectos personales lleguen a buen puerto.

Salud. Dale las gracias a Marte por el bienestar que sientes, pero no te duermas en los laureles.

Dinero. Equilibra la balanza esfuerzo-recompensa y no descuides tu vida personal en aras de la profesional.

Amor. En este punto, las relaciones sólidas se mantendrán, pero otras pueden quedarse por el camino.

Escorpión

**Del 23 de octubre
al 21 de noviembre**

Tu mayor proyecto es estar bien en tu propia piel. Para ello, necesitarás hacer un trabajo de crecimiento personal importante y escuchar cosas que no siempre querrás oír.

Salud. La rumiación mental será tu caballo de batalla. Busca la manera de distraer y calmar tu mente.

Dinero. Buen momento para inversiones importantes, como comprar una casa o contratar acciones.

Amor. Te sorprenderá gratamente cómo tu corazón puede imponerse a tu mente sin pedir permiso.

Sagitario

**Del 22 de noviembre
al 20 de diciembre**

Sientes el vértigo de un nuevo comienzo y es que, para ti, junio puede ser un cambio de ciclo importante. Sin embargo, tu situación es más estable de lo crees. Nada debes temer.

Salud. La relajación tras un largo esfuerzo puede hacer aflorar pequeñas dolencias. Será transitorio.

Dinero. Finalizarás un ciclo que sientes como el paso previo a algo mayor. Confía, el crecimiento llegará.

Amor. Te sientes a gusto en tu círculo cercano, pero alguien puede hacer que salgas de tu zona de confort.

Acuario

**Del 21 de enero
al 19 de febrero**

La vida te va poniendo retos que superas con nota. Buen momento para hacerlo apoyándote en los que te quieren. Estás acostumbrada a tirar del carro, pero no tienes que hacerlo sola.

Salud. No te asustes. Un pequeño contratiempo te tendrá en vilo, pero se solucionará favorablemente.

Dinero. Trabajar en red te ayudará a repartir responsabilidades y a conciliar trabajo y vida personal.

Amor. Dicen que el cariño con cariño se paga, y este mes verás la verdad que entrañan estas palabras.

Capricornio

**Del 21 de diciembre
al 20 de enero**

Este mes vivirás un período de exigencia máxima seguido de una etapa de desconexión que te permitirá relajarte y disfrutar. Mantén la cabeza fría en todas las circunstancias.

Salud. El malcomer te puede dar un disgusto este mes. Evita escudarte en la falta de tiempo y haz cambios.

Dinero. No te cierres a ideas y consejos de tu entorno. Te ayudarán a poner las bases para el éxito futuro.

Amor. Estás a gusto en tus relaciones y has construido un círculo sólido, pero sentirás que deseas algo más...

Piscis

**Del 20 de febrero
al 20 de marzo**

Tu lado más guerrero aflorará este mes. Vas a esforzarte por sanar tus heridas y encarar el futuro con la capacidad de adaptación que te caracteriza. Tu fuerza está en tu resiliencia.

Salud. Los problemas de sueño o musculares con los que lidias empezarán a darte un respiro.

Dinero. Tus finanzas también empiezan a mostrar brotes verdes. Ábrete a nuevos proyectos.

Amor. Buscas madurez espiritual y comprensión más que pasión desbordada. Quieres asentarte.

ENVÍOS A PENÍNSULA Y CANARIAS

Tarot
ALICIA GALVÁN

CARTAS Oráculo

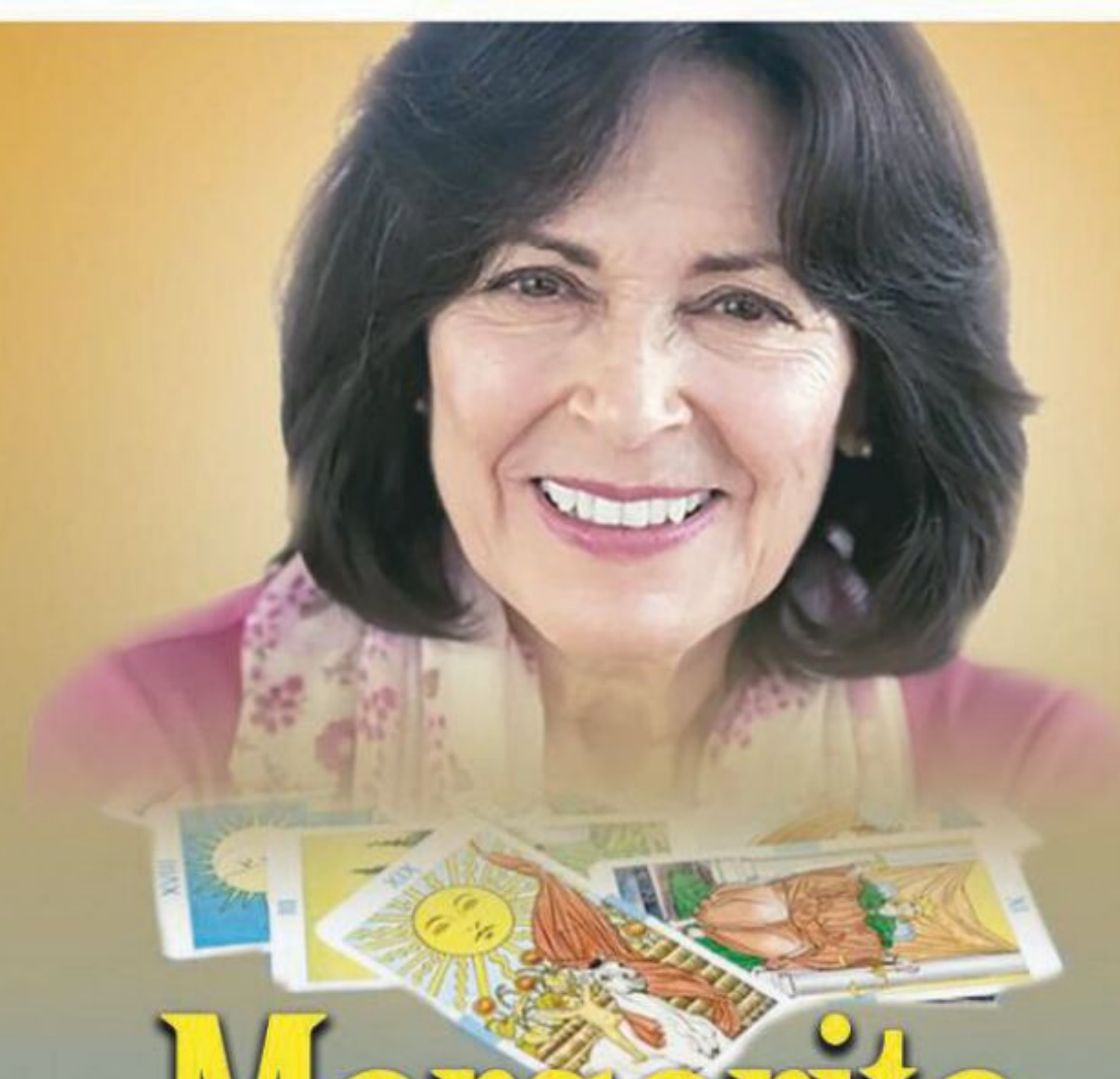


*Consigue tus
CARTAS desde ya,*



escanea el QR
y compra tu
Tarot online

Precio
lanzamiento
59€



**Margarita
San Román**

Resuelve todas
tus dudas de amor

912 174 872



ATIENDO PERSONALMENTE

*No siempre es fácil avanzar
en la vida, pero con esfuerzo
y actitud es posible.*

806 408 911

Servicio prestado por OVIP SL. Velázquez 101. 28001 Madrid.
Precio máx. mín. Red fija 1,21€ mín. Red mov. 1,57€ mín. Imp. incl. + 18 años.

Bittia Media 985 175 777

Es nuevo

Envolvente y elegante

This is Love es el nuevo perfume de **Kuka&Chic**. Una fragancia con una pirámide olfativa floral y sofisticada. Destacan notas como la rosa, el neroli, el iris o el lirio del valle, que dan paso a matices cálidos de fondo como el almizcle, la tonka o el sándalo. kukachic.com



COLECCIÓN BOHO Y URBANA

Con una inspiración claramente mediterránea, **Primark®** presenta su nueva colección junto a Paula Echevarría. Es una alianza ya icónica que se reinventa con una propuesta fresca y luminosa. Sus prendas se caracterizan por ser ligeras, fluidas y con combinaciones *effortless*. Predominan los tonos tierra, los blancos y los verdes, que combinan con los estampados alegres y los total looks denim, sellos inconfundibles de la actriz.

primark.com



EQUILIBRIO CAPILAR

Ya no basta con estimular el folículo piloso para frenar la caída del cabello. La loción Exogrow Booster de **DSD de Luxe**, gracias a sus exosomas, ayuda también a regular su microentorno inflamatorio y oxidativo para potenciar la densidad y la resistencia del pelo. dsddeluxe.com



MUY VERSÁTILES

Unas sandalias marrones con cuñas de yute y un diseño cerrado, como estas de **Algo bonito**, son un excelente comodín en nuestro armario porque combinan tanto con conjuntos informales, como con looks más elegantes. algo bonito.com





Optimizar la energía

Vitalidad natural sin estimulantes. Es lo que ofrecen los comprimidos efervescentes Diotona Energía de **Dimefar**. Su fórmula combina extractos vegetales, como la maca y la esquisandra, con vitaminas del grupo B, vitamina C, selenio y zinc para mejorar la resistencia al cansancio tanto físico como mental. dimefar.com

LIMPIADOR FACIAL SÓLIDO

Con un 93% de ingredientes naturales y sin la sequedad de los jabones, este limpiador de la línea Purify de **Rituals** es ideal para incluir en el neceser de viaje. Su rica espuma libera la piel de grasa, suciedad y contaminación. rituals.com



TONO UNIFORME Y MÁS LUMINOSIDAD

El Sérum Iluminador y el Corrector de Imperfecciones **Artistry Labs** funcionan como un perfecto tándem para mejorar las zonas con manchas oscuras visibles. Además, contribuyen a aumentar la luminosidad gracias a un complejo de última generación que contiene niacinamida y vitamina C estabilizada. artistry.lat

Regalos a medida

Flores, cestas gourmet o joyas y accesorios personalizados: son algunas de las propuestas de la plataforma **Udora** para encontrar el obsequio perfecto para esa persona tan especial. udora.es

Adiós, signos de cansancio

El secreto de una mirada despierta es un contorno de ojos con cafeína, como el Instant Blur Magic Eyes de **Atashi**, que mejora la microcirculación y ayuda a reducir las bolsas y las ojeras. Los micropigmentos y la niacinamida contribuyen también a este fin. atashicellular.com



Y en nuestra web

En esta época de celebraciones, CLARA te acompaña con las mejores propuestas de estilo



MODA

Esta primavera/verano 2026, ¿qué cuatro complementos necesitas para elevar tu look?



VIAJAR

Descubre los destinos más deseados para este verano: de Guatemala a La Palma



BELLEZA

Ni manchas ni arrugas: el protector solar antiedad que cuida la piel mucho más allá del SPF



Clara.es

REDACCIÓN

DIRECTORA EDITORIAL Empar Prieto

DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias

DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca

REDACTORA JEFE Carme del Vado

REDACCIÓN Encarna Aguado

MAQUETACIÓN Maite Ducun

TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño

ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña

COORDINADORA WEB Laura Revilla

REDACTORA WEB Marta Carcelén

COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González,

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Tel. 934.157.374. E-mail: clara@rba.es

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc

DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE

DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González, Belén Pérez-Bedmar

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán

JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros

PUBLICIDAD MADRID C/ Méndez Álvaro, 56, Planta 5. 28045 Madrid. Tel. 915.106.600.

Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella, Marién Pérez

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Carmen Álvarez

PUBLICIDAD BARCELONA Avda. Diagonal, 189.

08018 Barcelona. Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo

DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell

DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Díaz

DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta

DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany

DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN LOGISTA PUBLICACIONES

IMPRIME ROTOCOBRI, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA Brihet e Hijos, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO IBERMEX, S. A. de CV

DEPÓSITO LEGAL B-36119-1992. **EDICIÓN** 09-2026

PRINTED IN SPAIN

ISSN 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116

ATENCIÓN AL LECTOR suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2026

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

EL PRÓXIMO MES CON **CLARA**

AURICULARES INALÁMBRICOS



- ACABADO METALIZADO • CARGA RÁPIDA
- BATERÍA DE LARGA DURACIÓN



DISPONIBLES EN 3 COLORES

Tu aliado más *íntimo* para el mejor momento de tu vida

Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®

La madurez femenina trae consigo serenidad, experiencia y una nueva forma de disfrutar la vida. También llegan cambios naturales como la **sequedad íntima** o la **pérdida de elasticidad**. El **Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®** te acompaña en esta etapa con la excelencia que mereces: un cuidado de lujo para tu bienestar íntimo y sexual, gracias a la combinación de **Fiore di Pompeia®** y **Olevm íntimo di Pompeia®**.

**Pompeia Life, más de 30 años al frente de
la Cultura de la Salud Íntima Femenina**



Muy efectivo contra la **sequedad**, especialmente en todas las etapas de la **menopausia**



Coadyuvante en el tratamiento de afecciones como **hongos, cistitis, picor, irritación**, etc.



Acción combinada de **13 activos botánicos** de grado terapéutico según la Farmacopea Internacional



Recomendado por ginecólogos en toda España desde hace más de 20 años

